

CONSEJERÍA PARA LA IGUALDAD Y BIENESTAR SOCIAL



Mayores

¡siempre activos!





Consejería para la Igualdad y Bienestar Social

Grupo de Trabajo

Equipo Director:

- Fuensanta Zambrana (Jefa del Servicio de Inspección, Evaluación y Control de Centros).
- José Luis Aguilar Carrasco (Inspector Coordinador de Servicios Sociales de Sevilla).
- Román Bueno Gil (Inspector Coordinador de Servicios Sociales de Huelva).
- Vicente Espinosa Rivilla (Inspector Coordinador de Servicios Sociales de Jaén).
- Javier Moya Huertos (Inspector Coordinador de Servicios Sociales de Córdoba).
- Antonio Narváez Tudó (Jefe de Servicio de Centros e Instituciones).
- Encarnación Suárez Arjona (Jefa de Servicio de Personas Mayores).

Equipo Redactor:

- Javier Moya Huertos (Inspector Coordinador de Servicios Sociales de Córdoba).
- José Manuel Anguita Ruiz (Inspector de Servicios Sociales de Córdoba).
- Carmen A. Fernández Gamito (Asesora Técnica de la Inspección de Servicios Sociales de Córdoba).

Equipo Asesor:

- Marta Aguilera Alonso (fisioterapeuta).
- Sara Algar Hinojosa (auxiliar de clínica).
- Rocío Asensio Atoche, gerente de los centros de mayores de la Obra Pía Santísima Trinidad.
- Mª del Mar Cabello López (trabajadora social).
- Lourdes Castro Luque, directora del Centro Residencial de Mayores "Santísima Trinidad". Córdoba
- Julia Garrido Aguilar (auxiliar clínica).
- Rocío López del Río (terapeuta ocupacional).
- Mª Salud Martínez Muñoz, directora del Centro Residencial de Mayores "San Juan de la Cruz". Córdoba.
- Purificación Mata Aparicia (fisioterapeuta).
- Ana Rísquez Zurita (animadora sociocultural).
- Mª Dolores Rojas Lover, directora del Centro Residencial de Mayores "San Juan de Dios". Lucena.
- María Romero Sánchez (terapeuta ocupacional).
- Mª del Mar Torres Moreno (psicóloga).
- Elena Ubbera Ruiz (fisioterapeuta).
- Rafaela de la Vega Salmoral (coordinadora de auxiliares de enfermería).

Colaboradores:

- Amanda Delgado Pachón (Asesora Técnica de la Inspección de Servicios Sociales de Jaén).
- Manuel Jiménez Gómez (Inspector de Servicios Sociales de Jaén).
- Amalia Pedraza Pascual (directora del Centro Residencia de Mayores "Parque Figueroa").
- José Antonio Artacho Cañadas (psicólogo).
- Sara Cano Gómez (terapeuta ocupacional).
- Ana Carrión Gutiérrez (trabajadora social).
- Ana León Díaz (trabajadora social).
- Ángeles Llamas Matas (directora del Centro Residencial de Mayores "San Andrés". Córdoba).
- María Ángeles Martín García (trabajadora social).
- Francisco J. Moreno López (trabajador social).
- Eva Mª Moreno Sillero (terapeuta ocupacional).
- María Ángeles Ortiz Luque (trabajadora social).
- Francisco Rot Santacruz, director del Centro de Día de Mayores "Córdoba III". Córdoba.
- Rafael Rueda Vargas (médico).
- Elvira Sainer Hidalgo (supervisora enfermería).
- Elena Toleda Larrea (terapeuta ocupacional).
- Irene Vidal Cortés (fisioterapeuta).
- Dolores Zamora Rodríguez (fisioterapeuta).

Centros participantes:

Córdoba:

- Centro Residencial de Mayores "Parque Figueroa". Córdoba.
- Centro Residencial de Mayores "San Andrés". Córdoba.
- Centro Residencial de Mayores "San Juan de la Cruz". Córdoba.
- Centro Residencial de Mayores "Santísima Trinidad". Córdoba.
- Centro Residencial de Mayores "San Juan de Dios". Lucena.
- Centro de Día de Mayores "Córdoba III". Córdoba.

Jaén:

- Centro Residencial de Mayores "Sagrada Familia". Arjonilla.
- Centro Residencial de Mayores "Marín García". Cazorla.
- Centro Residencial de Mayores. Úbeda.



Consejería para la Igualdad y Bienestar Social

Saludo Consejera



Una de las características de la sociedad moderna es el aumento de la esperanza de vida, unido a sustanciales cambios como son la caída de la tasa de natalidad, la incorporación de la mujer al mundo laboral, el cambio de la estructura familiar, etc.

hacerse mayor es un hecho biológico, algo innato a la propia naturaleza. La vejez es una etapa más de la vida como es la infancia, la juventud o la madurez, con sus peculiaridades propias, como cualquier otra; y como tal debemos considerarla.

Las personas mayores constituyen un elemento vertebrador de la dinámica social andaluza; son el eco vivo de una historia que se proyecta en las generaciones más jóvenes. Aprovechar este capital es una muestra de confianza en su sabiduría y experiencia y, sobre todo, una actitud positiva de integración y de futuro.

Uno de los objetivos fundamentales que impregna la política social de esta Consejería es conseguir una sociedad más activa en todas las edades, con un sentido de solidaridad y equidad entre generaciones.

El presente trabajo "Mayores siempre activos" no es sólo un mero documento en el que se recogen una serie de actividades que pueden llevarse a cabo por las personas mayores, es algo mucho más profundo, es una filosofía e cómo afrontar con energía la propia vida, es rejuvenecer a la propia persona y proyectarla a la sociedad. El sentirse a gusto consigo mismo conlleva, a demás de la propia persona, la proyección de ésta hacia todos los que la rodean, ya sean amigos, vecinos, familiares, etc.

Las nuevas necesidades que surgen con la edad, como las de cualquier otro grupo social, deben ser tratadas desde un profundo respeto a las personas mayores, partiendo de sus propias aspiraciones y deseos, y teniendo en cuenta cada una de las circunstancias y posibilidades que la rodean.

Actualmente, existen diferentes recursos de atención a las personas mayores, tales como el servicio de ayuda a domicilio, la teleasistencia, la integración familiar, el alojamiento con jóvenes, los centros de atención al mayor, ya sea de forma temporal o permanente.

Los Centros de Atención Especializada para Personas Mayores (residencias, unidades de estancia diurna, viviendas tuteladas y centros de día), entendidos como hogar familiar, deben prestar unos servicios que se adecuen a las necesidades emergentes del colectivo de mayores, que cada vez van requiriendo un conjunto de atenciones más complejo y numeroso y, sobre todo, a las expectativas de calidad que actualmente demanda la sociedad.

Por ello, desde la Consejería para la Igualdad y Bienestar Social, siendo conscientes de la necesidad de dinamizar los Centros de Servicios Sociales como vía para alcanzar la atención de calidad a la que por razones de estricta justicia debemos aspirar, se ha apostado por elaborar este documento con la intención de poner al alcance de los profesionales de estos centros una variedad de actividades que pueden ser desarrolladas de forma eficaz y sencilla.

Las ideas contenidas en este trabajo se exponen mediante fichas que describen la actividad, establecen sus objetivos, aportan algunas observaciones de interés, señalan los recursos necesarios para su realización y, finalmente incorporan una fotografía que permite visualizar cómo llevarla a cabo. Como idea de partida se ha optado por la sencillez en la presentación de la actividad, huyendo del uso de tecnicismos, con el único fin de hacerla verdaderamente útil y de fácil comprensión para cualquier persona que quiera llevarla a la práctica, con independencia de cuál sea su formación; todo ello sin perjuicio de que la existencia en los Centros de profesionales especializados pueda permitir alcanzar mejores resultados.

Por último, quiero agradecer a la Inspección de Servicios Sociales y a la Dirección General de Personas Mayores el enorme esfuerzo realizado en la elaboración de este trabajo, y de forma muy especial a los Centros, y a todos y todas las profesionales especializadas en la atención a las personas mayores que de forma inestimable han colaborado a que esta publicación se haga realidad.



Consejería para la Igualdad y Bienestar Social

Agradecimientos

Deseamos mostrar nuestro agradecimiento a cuantas personas mayores han prestado su imagen para enriquecer el contenido de esta publicación. Su desinteresada participación redundará en el bienestar de muchos mayores andaluces.

A todos ellos gracias.

Alcalá Arevalo Manuel, Alcalde Rodríguez María, Alvarez Fernández Rafael, Amaro García Rosario, Aranda Muñoz Agustín, Ariza Rojas Carmen, Asensio Martínez, Ana, Banes Ríos Víctor, Benavides Gómez Teresa, Benito Bretones José, Bielza Corsini María Cruz, Bleda Moreno María, Burgos Adamuz Fernando, Cámara Manjavacas Isabel, Campos Gómez Concepción, Cantero Lunar Leoncio, Capel López Elisa, Cassani Pérez Adelerna, Castillo Pérez Beatriz, Castillo Ruiz Ana María, Castro Zafra Dolores, Cordero Pérez Carmen, Córdoba Sastre Rosario, Córdoba Torres Rita, Cruz Soriano Francisco, De León Molina Antonia, Delgado Estrada Carolina, Díaz Cañas Ana María, Domínguez Escudero Carmen, Domínguez Martínez Encarnación, Escobar Caballero Josefa, García de la Fuente Carmen, García Murillo Cándida, García Recio Inés, González Arjona Bibiana, González Castillejo Dionisia, González López Dolores, Gutiérrez Sánchez Encarnación, Holgado Peral Rafela, Jiménez Arjona Carmen, Jiménez Cantero Purificación, Jiménez Carmona Encarnación, Jiménez Pérez Antonio, Jiménez Tejero Victoria, Juárez Ruiz María, Justo Flores Nemesia, Lara Quesada Mercedes, Luque García Manuel, Maíllo Ruiz, Carmen, Malagón Moreno Araceli, Márquez Jiménez Carmen, Martínez Pérez Juan, Matas Arroyo José, Merino Rodríguez Ascensión, Moral Montes Domingo, Moreno Tomás Josefa, Muñoz agraz Juana, Muñoz Cabezas Araceli, Nevado García Nicolasa, Padilla Valderas Francisco, Quero Cejas Ana, Quero Guerrero, Carmen, Reinoso Braserio Antonia, Reyes Brozas Concepción, Reyes Reyes Ana, Rojas González Francisca, Ruiz Pesquero Rafael, Sola Maldonado, Manuel, Tarodo Romero Carmen, Torres Gutiérrez Rosario, Vallejo González Antonio Villalobos Montero Dolores.

Ideas para

MEJORAR LA VIDA DIARIA

En este apartado del trabajo se propone la realización de ejercicios/actividades destinados al mantenimiento y/o la recuperación de las habilidades para el desarrollo de las actividades básicas de la vida diaria, como son el aseo, el vestido, la alimentación, la movilidad, etc., con la finalidad de mejorar o, en su defecto mantener, la autonomía de la persona mayor, aumentar su calidad de vida y potenciar su autoestima..

¡CUÁNTO TE QUIERO!

CONSISTE EN

El responsable de la actividad debe transmitir al mayor muestras de afecto: caricias, besos, abrazos..., cuando esté en su compañía.

OBJETIVOS

- Estimular su sensibilidad.
- Mostrar cariño, afecto.
- Aumentar su calidad de vida.
- Hacerle partícipe del entorno.

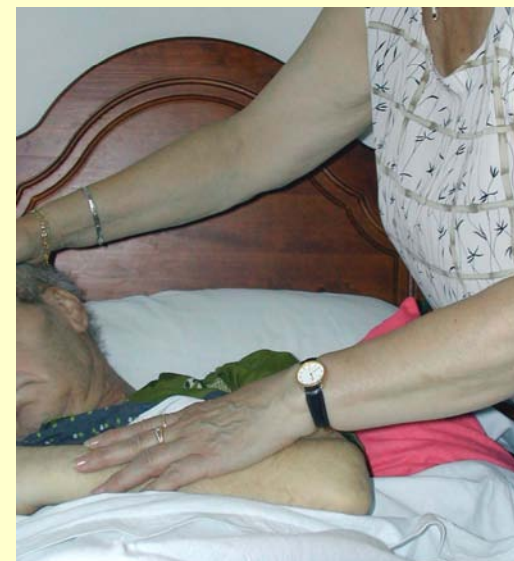
OBSERVACIONES Y CARACTERÍSTICAS DE LOS DESTINATARIOS

Esta actividad va dirigida a todos los mayores en general pero más específicamente aquellos con importantes limitaciones, ya sean cognitivos, físicos o sociales, como por ejemplo las personas encamadas.

La humanidad en el trato al mayor debe presidir todas las actuaciones de los profesionales que tienen encomendada su atención y, en especial, la de aquellas personas que sufren un importante grado de dependencia. Por este motivo, esta actividad se propone como el punto de partida de nuestro trabajo.

RECURSOS NECESARIOS

Una persona responsable de la actividad.



LEVANTARSE

CONSISTE EN

La persona responsable de la actividad, preferentemente coincidiendo con la hora de levantarse, enseña al residente la forma más sencilla y saludable de hacerlo. Para ello:

- 1º. Indicará al residente que se coloque echado sobre su espalda y sitúe los brazos pegados al cuerpo.
- 2º. Partiendo de la posición boca arriba, deberá ir girando en la cama hasta quedarse de lado.
- 3º. Posteriormente moverá las piernas hasta sacarlas por el borde de la cama y, aprovechando el movimiento, se impulsará con los brazos para incorporarse lentamente.

OBJETIVOS

- Mantener y/o potenciar la autonomía personal.
- Prevenir las caídas.
- Prevenir lesiones y molestias (contracturas, mareos, vértigos,...).

OBSERVACIONES Y CARACTERÍSTICAS DE LOS DESTINATARIOS

Esta actividad puede llevarse a cabo tanto de forma individual como colectiva. En este último caso de forma simulada.

Para aquellos residentes que manifiesten mareos a la hora de levantarse, se recomienda que una vez realizado el tercer paso, se queden sentados en el borde de la cama durante un rato hasta que se les pase la sensación de mareo.

RECURSOS NECESARIOS

Una persona responsable de la actividad.



HORA DE AFEITARSE

CONSISTE EN

La persona responsable de la actividad, ya sea con ejercicios reales o simulados, debe lograr que el mayor se afeite por sí mismo. Para ello, se colocará junto a él y:

- 1º. Le indicará o ayudará a controlar la temperatura del agua.
- 2º. Previo lavado y/o enjuagado de la cara, le indicará y/o ayudará a que se aplique la espuma/gel o crema de afeitar, respetando en la medida de lo posible su forma habitual de afeitado.
- 3º. Se le indicará y/o ayudará a que con su maquinilla inicie el afeitado, en la forma y/o sentido en el que habitualmente lo haga.
- 4º. Para terminar se le indicará o ayudará al lavado, secado de la cara y aplicación del producto que normalmente use (colonia, loción, crema, etc.).
- 5º. En personas con problemas de temblores se le aconsejará el uso de maquinilla eléctrica, dado que así evitamos posibles cortes accidentales.

OBJETIVOS

- Mantener el buen aspecto y la imagen en general.
- Aumentar la autoestima.
- Proporcionar higiene a la piel.
- Mantener y aumentar la independencia.

OBSERVACIONES Y CARACTERÍSTICAS DE LOS DESTINATARIOS

Esta actividad podrá desarrollarse bien de forma individual o colectiva, debiendo tenerse en cuenta, siempre que sea posible, las costumbres de afeitado del mayor.

RECURSOS NECESARIOS

Útiles propios para el afeitado, espuma/gel/crema, maquinilla de hoja o eléctrica.
Una persona responsable de la actividad.



HIGIENE GENERAL

CONSISTE EN

La persona responsable de la actividad debe concienciar a la persona mayor sobre la necesidad y los beneficios del aseo general diario.

A la hora de llevar a cabo esta actividad, y siempre que sea posible, habrán de tenerse en cuenta los hábitos o costumbres del mayor en materia de higiene.

Para el desarrollo de la actividad:

- 1º. Se trasladará o acompañará al mayor al cuarto de baño.
- 2º. Se le pedirá que se desvista y se le indicará o ayudará a que controle o adecue la temperatura del agua.
- 3º. Se iniciará la ducha indicando al mayor que se enjabone todo el cuerpo, utilizando el jabón/gel y la esponja o manopla; y ayudándolo sólo en caso de resultar necesario.

4º. Se le indicará que, de ser posible, siga el mismo orden que ha llevado siempre.

5º. En caso de no resultar esto posible, se le indicará que lo inicie de arriba hacia abajo, esto es, empezando por la cara, pasando al cuello, miembro superior derecho, miembro superior izquierdo, tronco, genitales, etc., y terminando con el aclarado con agua.

6º. Se le indicará o ayudará a secarse, preferentemente por contacto, sin restregar, y haciendo especial hincapié en que ponga especial atención en los pliegues cutáneos.

7º. Se aplicará crema hidratante.

OBJETIVOS

- Mejorar la autoestima.
- Favorecer y conservar el buen estado general de la piel.
- Mantener y aumentar la independencia.
- Generar buenos hábitos en materia de higiene.

OBSERVACIONES Y CARACTERÍSTICAS DE LOS DESTINATARIOS

Esta actividad debe llevarse a cabo de forma individual, aunque también es posible desarrollarla en grupo de forma simulada.

Sus destinatarios deben de ser personas que sin tener secuelas gravemente discapacitantes pueden presentar ciertas limitaciones para llevar a cabo su higiene de forma autónoma. El desarrollo de la actividad deberá adecuarse a las limitaciones que presente la persona afectada, sobre todo en lo que se refiere a su movilidad.

En caso de alteraciones del equilibrio, el mayor deberá realizar los pasos descritos sentado.

RECURSOS NECESARIOS

Útiles propios del aseo.

Una persona responsable de la actividad.



HIGIENE ÍNTIMA EN HOMBRES

CONSISTE EN

El responsable de la actividad debe lograr que el usuario, por si solo y de forma rutinaria, acometa con la máxima autonomía que le sea posible una higiene íntima adecuada, para ello se hace necesario seguir los siguientes pasos:

- 1º. Antes del aseo, y si es preciso, se le indicará o ayudará a que retire los restos de residuos si los hubiera.
- 2º. Se le indicará o ayudará a controlar la temperatura del agua.
- 3º. Se le indicará o ayudará a retraer el prepucio hacia atrás y limpiar con jabón la zona del glande, para continuar con la zona perianal y posteriormente retirar el jabón con abundante agua.
- 4º. Finalizar con el secado tanto de la zona genital, como de la perianal.

OBJETIVOS

- Asear externamente la región genital y perianal en hombres.
- Proporcionar higiene y bienestar al mayor.
- Prevenir infecciones.
- Mantener y/o mejorar la autonomía, así como su autoestima.

OBSERVACIONES Y CARACTERÍSTICAS DE LOS DESTINATARIOS

Esta actividad se puede llevar a cabo de forma individual y grupal de forma simulada. Su desarrollo dependerá de las limitaciones que presente la persona afectada, sobre todo si son referidas a la amplitud de movimientos puesto que podría verse limitada la posibilidad de acceso a la zona perianal; en este caso se recomienda abordarla por delante. Es importante proporcionar la máxima intimidad posible al residente.

RECURSOS NECESARIOS

Útiles propios para el aseo.
Una persona responsable de la actividad.



HIGIENE ÍNTIMA EN MUJERES

CONSISTE EN

El responsable de la actividad debe lograr que la usuaria realice su higiene íntima de forma adecuada y con la máxima autonomía posible. Para ello deberá:

- 1º. Antes de iniciar el aseo, informar a la usuaria de que todos los movimientos deben de hacerse de delante hacia atrás, esto es, de la zona genital hacia la perianal.
- 2º. Le indicará y/ o ayudará a que retire la compresa, si la usara, y a retirar los restos de residuos si los hubiera.
- 3º. Le indicará y/o ayudará a controlar o adecuar la temperatura del agua.
- 4º. Le indicará y/o ayudará a que inicie el lavado utilizando una esponja/manopla a la que previamente se le ha dotado de jabón, primero de la zona genital, para seguir con la perianal y finalizar esta fase con la retirada del jabón con agua abundante.
- 5º. Le indicará y/o ayudará a secarse la zona, preferentemente por contacto, y a que ponga especial atención a los pliegues cutáneos.

OBJETIVOS

- Asear la zona externa de la región genital y zona perianal en mujeres.
- Proporcionar higiene y bienestar.
- Prevenir infecciones.
- Aumentar la autoestima.
- Mantener y aumentar la independencia.

OBSERVACIONES Y CARACTERÍSTICAS DE LOS DESTINATARIOS

Esta actividad se llevará a cabo de forma individual y su desarrollo dependerá de las limitaciones que presente la persona; sobre todo si afectan a la amplitud de movimientos, debiéndose en estos casos abordar la zona perianal por delante.

Es importante proporcionar la máxima intimidad posible a la residente.

RECURSOS NECESARIOS

Útiles propios del aseo.

Una persona responsable de la actividad.



HIGIENE DEL CABELLO EN MUJERES

CONSISTE EN

La responsable de la actividad debe propiciar que la residente pueda lavarse su cabello de forma autónoma , para ello:

- 1º. Le indicará o ayudará a colocarse una toalla sobre los hombros, tapando los oídos si fuera necesario.
- 2º. Le indicará o ayudará a que controle o adecue la temperatura del agua.
- 3º. Se le indicará o ayudará a que se moje el pelo y se aplique el champú, de forma que a la vez que se enjabona se dé masajes en el cuero cabelludo, para revitalizarlo. Esta operación es conveniente llevarla a cabo dos veces.
- 4º. Se le indicará o ayudará a la retirada del champú con agua abundante.
- 5º. Se le aconsejará la utilización de crema suavizante/desenredante.
- 6º. Para finalizar se le indicará o ayudará a que se seque el pelo, inicialmente con la toalla que previamente hemos colocado sobre los hombros, y posteriormente con el secador, dando los últimos toques con el peine o cepillo.

OBJETIVOS

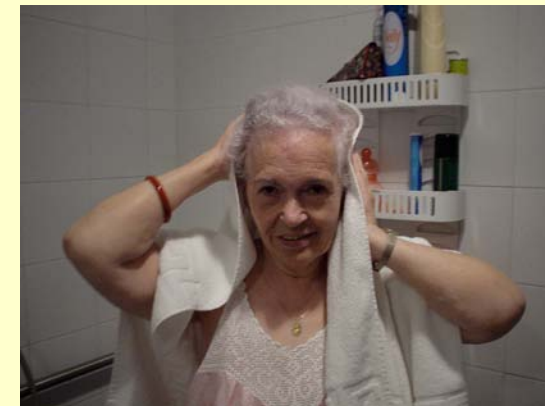
- Mantener limpio el cabello y el cuero cabelludo.
- Mejorar el aspecto general poniendo en valor la imagen y autoestima de la persona.
- Prevenir infecciones capilares.
- Procurar bienestar.
- Mantener y aumentar la independencia.

OBSERVACIONES Y CARACTERÍSTICAS DE LOS DESTINATARIOS

En el contexto de la higiene general de la persona, y desde el respeto a sus costumbres, se le puede recomendar la asistencia periódica a la peluquería, bien semanal o quincenalmente. La forma o el desarrollo de la actividad dependerá de las limitaciones de la persona, sobre todo las referidas a la amplitud de movimientos.

RECURSOS NECESARIOS

Útiles para el aseo del cabello.
Una persona responsable de la actividad.



HIGIENE DE LA PRÓTESIS DENTAL

CONSISTE EN

Que por la persona responsable de la actividad y mediante prácticas rutinarias, logre que la persona mayor mantenga higiénicamente limpia su prótesis dental. Para ello:

- 1º. Se le pedirá o ayudará a ésta a que se extraiga la prótesis.
- 2º. Se le indicará o ayudará a que lleve a cabo la limpieza y aclarado de la prótesis y su posterior introducción en un recipiente con una solución antiséptica o comprimidos antibacteria, según sea su costumbre.
- 3º. Se le indicará que se lave las encías y la lengua con solución antibacteriana y, para terminar, se seque la zona externa de la boca.

OBJETIVOS

- Mantener limpia la prótesis dental, las encías y la lengua.
- Proporcionar higiene, confort y comodidad.
- Prevenir complicaciones, tales como: dolor, lesiones y alteraciones en las encías.
- Mantener la autonomía y reforzar la imagen del individuo.
- Conservar la eficacia de la masticación con el fin de evitar la necesidad de cambiar la textura de la comida que ha tomado habitualmente.

OBSERVACIONES Y CARACTERÍSTICAS DE LOS DESTINATARIOS

Esta actividad se puede realizar, tanto de forma individual como colectiva.

RECURSOS NECESARIOS

Prótesis dental, cepillo, recipiente, solución antiséptica o comprimidos antibacteria.
Una persona responsable de la actividad.



HIGIENE DE DIENTES NATURALES Y ENCÍAS

CONSISTE EN

La persona responsable de la actividad, situada junto a la persona mayor, realiza los siguientes pasos:

- 1º. Le indicará o ayudará a que moje el cepillo con agua y que le ponga pasta de dientes. En el caso de personas con dificultades para colocar la pasta en el cepillo (temblores o falta de visión), se le indicará que la ponga directamente sobre los dientes.
- 2º. Le indicará o ayudará a que inicie el cepillado de dientes, que se hará tanto de arriba hacia abajo, como lateralmente, incluyendo la zona interna de las encías.
- 3º. En el caso de tener temblores en el uso del cepillo, sería necesario utilizar uno con el mango recubierto al objeto de darle un mayor grosor. También puede colocarse una pulsera de peso para disminuir el temblor.
- 4º. Le indicará o enseñará la correcta utilización de la seda dental al objeto de eliminar los residuos.
- 5º. Se le indicará que se enjuague bien con agua o con algún producto especial, para terminar con el secado de la parte externa de la boca.
- 6º. Hidratar los labios.

OBJETIVOS

- Evitar acúmulo de residuos, infecciones y lesiones en la cavidad bucal
- Mantener las piezas dentarias limpias.
- Proporcionar higiene, confort y comodidad.
- Mantener la autonomía de la persona.
- Conservar la eficacia de la masticación.

OBSERVACIONES Y CARACTERÍSTICAS DE LOS DESTINATARIOS

Esta actividad puede llevarse a cabo de forma individual o colectiva.

RECURSOS NECESARIOS

Pasta dentífrica, cepillo de dientes, vaso y agua.
Una persona responsable de la actividad.



PROMOCIÓN DE LA REEDUCACIÓN FECAL

CONSISTE EN

Que mediante charlas/coloquios se les exponga a los mayores una serie de pautas para mantener o mejorar esta capacidad y, a la vez, se les conciencie sobre sus beneficios; para ello se hará especial incidencia en:

- 1º. Que controlen el uso de laxantes.
- 2º. Que establezcan una hora fija para ir al servicio, preferentemente a la hora de levantarse.
- 3º. Recomendar que no tengan prisas y se sienten tranquilos en el inodoro.
- 4º. Que mantengan una ingesta de alimentos ricos en fibra y adecuado a su situación (diabéticos, colesterol, etc.).
- 5º. Que mantengan una ingesta de líquidos adecuada al objeto de que las heces no se resequen y formen fecalomas que dificulten su salida.
- 6º. Realizar ejercicios para favorecer la movilidad intestinal, tales como: abdominales, masaje abdominal y movilización de la pelvis.

OBJETIVOS

- Retrasar la aparición de signos de envejecimiento del tracto intestinal.
- Prevenir o disminuir los episodios de incontinencia.
- Mantener o mejorar la calidad de vida evitando incomodidad.
- Mantener o mejorar la autoestima.
- Mantener y aumentar la independencia.

OBSERVACIONES Y CARACTERÍSTICAS DE LOS DESTINATARIOS

Esta actividad se puede llevar a cabo, por una parte de forma individual, realizando los ejercicios prácticos, y por otra de forma colectiva, mediante indicaciones dadas en charlas y coloquios.

RECURSOS NECESARIOS

Una persona responsable de la actividad.



VESTIRSE

CONSISTE EN

El responsable de la actividad, con sumo respeto a la intimidad del mayor y sin prisa, debe lograr que éste pueda vestirse por sí mismo. Para el desarrollo de esta actividad es importante respetar las siguientes consideraciones:

- 1º. Poner en situación al mayor para que pueda elegir la ropa adecuada a la climatología del momento.
- 2º. Simplificar al máximo la tarea mediante la ordenación de la ropa que se vaya a poner, colocándola en un lugar accesible para él/ella, como puede ser encima de la cama, y ordenada desde dentro (ropa interior), hacia afuera (ropa de abrigo).
- 3º. No tener prisa y procurar siempre un ambiente de intimidad.
- 4º. Favorecer el que lo haga de la forma mas cómoda posible, para ello y si es necesario, se le indicará que se siente en la cama (presencia de falta de equilibrio), o en un sillón, preferentemente con brazos con el fin de tomar impulso para levantarse con los miembros que mantengan potencia muscular.

5º. El proceso deberá realizarse siguiendo los siguientes pasos:

- a) Ponerse la ropa interior.
- b) Ponerse los calcetines o medias. Se recomienda la utilización de una banqueta.
- c) Ponerse los pantalones, vestidos o faldas. En algunos casos habrá que modificar las ropas colocando velcros o cinturas elásticas.
- d) Ponerse la camisa o blusa, iniciando la introducción de la misma por el brazo con menor movilidad ayudado por el brazo de mayor movilidad, para después hacerlo con el otro.
- e) En el caso de utilizar cobata, se recomienda que disponga de banda elástica.
- f) Zapatos, recomendables sin cordones y utilizando un calzador de mango largo.
- g) Colocar, si procede, ropa de abrigo.

OBJETIVOS

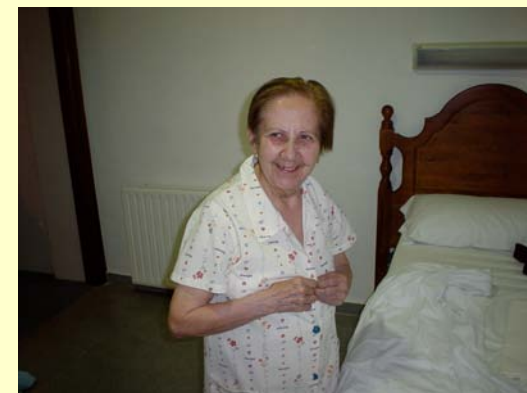
- Mejorar y/o mantener la autonomía del mayor.
- Motivar al usuario a participar en esta actividad, poniendo en valor su imagen y autoestima.
- Potenciar las musculaturas que se utilizan en el proceso.

OBSERVACIONES Y CARACTERÍSTICAS DE LOS DESTINATARIOS

Actividad que se desarrollará en el momento de vestirse. Está dirigida a personas que, sin tener secuelas discapacitantes, pueden presentar ciertas limitaciones para llevarlas a cabo, por lo que en algunos casos deberán de adaptarse ciertas prendas al objeto de facilitarles la actividad de vestirse y/o de vestirse/desvestirse. A modo de ejemplo, se sugieren las siguientes: la utilización de velcro para abrochar, pantalones o faldas con cinturas elásticas, corbatas con elástico, utilización de zapatos sin cordones, utilización de banqueta para ponerse las medias y calcetines, uso de calzador de mango largo, etc.

RECURSOS NECESARIOS

La ropa del mayor.
Una persona responsable de la actividad.



INGESTIÓN DE LIQUIDOS EN MAYORES CON TEMBLORES

CONSISTE EN

Que la persona mayor, en compañía del responsable de la actividad, realice el siguiente ejercicio:

- 1º. Que el mayor pegue y apriete los codos de las extremidades superiores contra los costados al objeto de estabilizar la parte superior de los brazos y/o lleve una muñequera o pulsera de peso para disminuir o anular el temblor, o bien utilice una muñequera o guante con velcro que se pegue a la funda del vaso, botella...
- 2º. Que inicie el acto de coger el vaso y, una vez cogido, lo aproxime a la boca lo más rápidamente posible.
- 3º. Beber el líquido, teniendo cuidado de su temperatura en el caso de los líquidos calientes (sopas, cafés, infusiones, etc.).
- 4º. Si hay problemas en la deglución, un vaso de agua muy fría la estimula.
- 5º. En algunos casos es conveniente indicarle la utilización de una pajita flexible.
- 6º. Indicar que los sorbos sean pequeños.
- 7º. Se recomienda que el vaso no esté completamente lleno.

OBJETIVOS

- Que el mayor beba líquidos de la forma mas autónoma y satisfactoria posible.
- Que la presencia de temblores no sea un problema para el consumo diario de los 2 o 3 litros de líquidos que resulta recomendable.
- Mantener y aumentar la independencia.

OBSERVACIONES Y CARACTERÍSTICAS DE LOS DESTINATARIOS

Esta actividad está indicada a personas mayores que por sus temblores (Parkinson) pueden tener problemas a la hora de ingerir líquidos.

Es conveniente llevarla a cabo de forma individual, aunque también puede realizarse en forma grupal.

RECURSOS NECESARIOS

Una persona responsable de la actividad.



¿CÓMO VOY A COMER?

CONSISTE EN

Realizar ejercicios prácticos, reales o simulados bajo la supervisión de la persona responsable de la actividad, que permitan al mayor llevar a cabo de la forma más autonomía posible el acto de comer. Para ello deberá de:

- 1º. Cuidarse que el aspecto general (aseo y ropa) sea el más correcto.
- 2º. Prevenir las manchas, para lo que se les podrá indicar que utilicen una servilleta en el cuello o dotarlos de algún sistema similar, por ejemplo: babero con bolsa receptora al estilo de la bolsa marsupial, para que por una parte no se manchen y, por otra, la comida no caiga al suelo.
- 3º. Recomendar o incluso incitar a la conversación entre los componentes de la mesa.
- 4º. Procurar que beban suficiente agua.
- 5º. Recomendar que:

- a.- Las cucharadas de comidas no esten colmadas (guisos).
- b.- Machaquen la comida para hacer más fácil su ingestión.
- c.- Los trozos, por ejemplo de las carnes, ya sea en forma de filete o guisadas, sean pequeños.
- d.- Se ponga especial cuidado con las espinas a la hora de comer pescados.
- 6º. Recomendar que mastiquen muy bien la comida, dados los beneficios que reporta, tanto para la deglución, como para la absorción de los nutrientes.
- 7º. Por parte del centro y para los mayores con problemas, se les suministrará los útiles adecuados a su dificultad, por ejemplo cubiertos adaptados, platos y vasos irrompibles, etc.

OBJETIVOS

- Cubrir esta necesidad en cada uno de los mayores de forma satisfactoria y con la máxima autonomía posible.
- Que la hora de de la comida sea una actividad gratificante y a su vez sea considerada como un acto social.
- Mantener y aumentar la independencia.

OBSERVACIONES Y CARACTERÍSTICAS DE LOS DESTINATARIOS

Esta actividad se puede realizar de forma individual o grupal; entendiéndose que inicialmente debería realizarse de forma individual con el fin de salvaguardar la autoestima del mayor.

RECURSOS NECESARIOS

Una persona responsable de la actividad.



¿CUANDO VOY A COMER HOY?

CONSISTE EN

Que mediante ejercicios prácticos y realizados junto con la persona responsable de la actividad, los mayores conozcan los horarios de las diferentes comidas y acudan de forma rutinaria al comedor. Para ello se hace necesario:

- 1º. Los horarios estén expuestos en lugar y formato visible para ellos/as.
- 2º. Las comidas serán siempre a las mismas horas.
- 3º. Se sugiere el uso algún sistema sonoro de llamada de atención, como por ejemplo, las llamadas a misa desde iglesias próximas o el uso de distintos tonos o sonidos en cada una de las comidas.

OBJETIVOS

- Suprimir y/o disminuir el miedo a perderse mejorando la orientación espacio-temporal.
- Mantener y aumentar la independencia.

OBSERVACIONES Y CARACTERÍSTICAS DE LOS DESTINATARIOS

Se recomienda realizar esta actividad en el momento del ingreso y cuantas veces sea necesario con aquellas personas que sufran un importante grado de desorientación.

RECURSOS NECESARIOS

Una persona responsable de la actividad.



¿DONDE VOY A IR A COMER?

CONSISTE EN

La persona responsable de la actividad, mediante ejercicios rutinarios de guía por el centro, debe lograr que la persona mayor conozca e identifique:

- 1º. El lugar donde se van a realizar cada una de las comidas, para lo cual la dependencia del comedor deberá de estar identificada de forma bien visible.
- 2º. La mesa en la que se va a sentar, por lo que al objeto de facilitar su localización es recomendable que este sitio sea siempre el mismo y la compañía de las mismas personas.
- 3º. El ejercicio práctico se desarrollará con las personas que conforman la mesa, acompañadas de la persona responsable de la actividad, haciendo un recorrido guiado por el centro y en el que se les mostrará las señales indicadoras del lugar donde está el comedor.
- 4º. Es recomendable la colocación de paneles indicativos, de mayor tamaño que la señalización ordinaria de las distintas dependencias del centro, entre ellas el comedor, y si el perfil de usuario lo requiere, la colocación de algún sistema de señalización complementario en el suelo, por ejemplo: raya continua de uno o varios colores, según las dependencias a señalar. Esta sugerencia es especialmente adecuada para los centros de grandes dimensiones.

OBJETIVOS

- Cubrir esta necesidad en cada uno de los/las usuarios/as de forma satisfactoria y con la máxima autonomía.
- Suprimir y/o disminuir el miedo a perderse.
- Mejorar la orientación espacio-temporal.
- Mantener y aumentar la independencia

OBSERVACIONES Y CARACTERÍSTICAS DE LOS DESTINATARIOS

Se recomienda realizar esta actividad en el momento del ingreso y cuantas veces sea necesario con aquellas personas que sufran un importante grado de desorientación. Con el fin de generar el hábito de desplazarse al comedor de forma autónoma, se puede realizar esta actividad de forma grupal.

RECURSOS NECESARIOS

Una persona responsable de la actividad



¿QUÉ VOY A COMER?

CONSISTE EN

Que por parte de cada persona mayor:

- 1º. Exponga y reconozca sus limitaciones en lo que se refiere a su alimentación.
- 2º. Que asuma y acepte que por sus circunstancias personales no puede comer ni todos los alimentos, ni en las cantidades que él/ella quisiera.
- 3º. Que se les informe de los beneficios de adecuar sus apetencias, tanto en lo que se refiere a los alimentos como a las cantidades que pueden tomar y/o incluso la forma de tomarlos, por ejemplo: el tomarlos en purés cuando hay problemas de dentadura.

OBJETIVOS

- Satisfacer la necesidad de alimentarse de forma adecuada a sus limitaciones.
- Que el acto de comer se considere como una actividad agradable y gratificante.
- Mantener y aumentar la independencia.

OBSERVACIONES Y CARACTERÍSTICAS DE LOS DESTINATARIOS

Esta actividad puede llevarse a cabo de forma personal o grupal, dirigidas a todas las personas mayores, y especialmente a los que presenten la necesidad de seguir una dieta especial (diabetes, colesterol etc.), así como a los que presenten problemas o dificultades a la hora de comer, tales como: problemas de deglución, carencia de dentadura, prótesis mal adaptada, etc.

RECURSOS NECESARIOS

Una persona responsable de la actividad



ORDENACIÓN DE LA ROPA EN EL ARMARIO

CONSISTE EN

Que por parte de la persona mayor, y bajo la supervisión del responsable de la actividad, se lleven a cabo ejercicios reales sobre la organización de la ropa en el armario de cada persona; para ello:

- 1º. Se le indicará o ayudará a organizar la ropa de la forma más conveniente y, dependiendo de la disposición del armario, se procederá a su adaptación, (por ejemplo; la altura de la barra de colgar la ropa a la altura del mayor).
- 2º. Se le indicará o ayudará a colocar en perchas las camisas/blusas, americanas, vestidos, abrigos etc.
- 3º. Se le indicará o ayudará a colocar en perchas de pinzas los pantalones, las faldas., etc.
- 4º. Se le indicará o ayudará a colocar en los diferentes cajones la ropa interior: medias, calcetines, pañuelos, etc.
- 5º. Se le indicará o ayudará a colocar en los entrepaños jerseys, etc.
- 6º. Se le indicará o ayudará a colocar el calzado en la zona baja del armario.

OBJETIVOS

- Mantener o mejorar la capacidad de la persona mayor tanto de elegir la ropa adecuada, como de vestirse y desvestirse de la forma mas autónoma posible.
- Mantener y aumentar la independencia.
- Aumentar su autoestima.

OBSERVACIONES Y CARACTERÍSTICAS DE LOS DESTINATARIOS

Esta actividad se realizará al ingreso del residente, coincidiendo con los cambios de ropa como consecuencia del cambio de temporada (invierno - verano) y cuando llegue la ropa limpia desde la lavandería del centro.

Dirigida a los mayores sin secuelas discapacitantes, pero con ciertas limitaciones para llevarla a cabo con plena autonomía.

El desarrollo de la actividad dependerá de las limitaciones y grado de afectación que presente el residente.

RECURSOS NECESARIOS

Ropa del mayor.

Una persona responsable de la actividad.



DESVESTIRSE

CONSISTE EN

Que con ejercicios rutinarios la persona mayor pueda desvestirse por sí misma. Para ello deberá seguir los pasos y consideraciones siguientes:

- 1º. No tener prisas y crear un ambiente de intimidad.
- 2º. Hacer la tarea de desvestirse lo más cómoda posible, para ello se le puede indicar que lo haga sentado en la cama (presencia de falta de equilibrio) o sentado en un sillón, preferentemente con brazos, para apoyarse y tomar impulso con los miembros con mayor fuerza muscular.
- 3º. Establecer los pasos a la inversa de como se vistió, esto es:
 - a) Quitarse la ropa de abrigo (chaqueta).

- b) Quitarse el calzado ayudado, en algunos casos, por los miembros tanto superiores como inferiores, con mayor movilidad y fuerza muscular.
 - c) Quitarse la corbata con el miembro superior menos afectado.
 - d) Quitarse la camisa o blusa iniciando por el miembro que esté menos afectado y seguir con el más afectado.
 - e) Quitarse el pantalón, vestido o falda, ayudado por los miembros con menor afectación.
- 4º. Colocar la ropa lo mas cerca posible.

OBJETIVOS

- Motivar al residente a participar en esta actividad, poniendo en valor su imagen y autoestima.
- Mantener la autonomía del residente.
- Mantener y aumentar la independencia.

OBSERVACIONES Y CARACTERÍSTICAS DE LOS DESTINATARIOS

Dirigida a personas, que sin tener secuelas discapacitantes, pueden presentar ciertas limitaciones para desvestirse. Dependiendo de estas limitaciones, deberán de modificarse ciertas prendas con el fin de hacer mas fácil el vestirse /desvestirse al residente, como por ejemplo: la utilización de velcro para abrochar/desabrochar, pantalones o faldas con cintura elásticas, corbatas con elastico, utilización de zapatos sin cordones, etc .

RECURSOS NECESARIOS

Una persona responsable de la actividad.
La propia ropa del residente.



DESCANSO / SUEÑO

CONSISTE EN

Satisfacer la necesidad de descanso del mayor procurando que al acostarse:

- 1º. Adopte las posición más adecuada a sus características/necesidades.
- 2º. Adecue los ritmos de actividad/descanso controlando los estados de somnolencia diurnas que habitualmente aparecen en los mayores, promoviendo actividades, paseos vespertinos y no permitiendo siestas largas, aunque sí un descanso corto.
- 3º. Paliar dentro de lo posible los problemas que puedan dificultar el descanso/sueño, como pueden ser los miedos tanto a la oscuridad, como a las caídas.
- 4º. No ingiera líquidos antes de acostarse para evitar que se tenga que levantar durante la noche.
- 5º. Prevenir la necesidad de levantarse para orinar, colocando un recipiente para hacerlo desde la propia cama, teniendo en cuenta que es más fácil la botella para los hombres y la cuña para las mujeres.

OBJETIVOS

- Conseguir el más alto nivel de satisfacción respecto al descanso de los mayores, de tal forma que les permita realizar las actividades de la vida diaria con energía y en un estado de relajación y tranquilidad.
- Mantener y aumentar la independencia.

OBSERVACIONES Y CARACTERÍSTICAS DE LOS DESTINATARIOS

Esta actividad tiene un aspecto que puede desarrollarse tanto de forma individual, como es la correspondiente a la adopción de posiciones adecuadas, como colectivo, mediante indicaciones dadas en charlas. Así mismo, esta actividad, dependerá de las necesidades/hábitos/costumbres del mayor y de las alteraciones que presente, como pueden ser: somnolencia diurna, desorientación e insomnio nocturno, nicturia, dolor posicional, etc.

RECURSOS NECESARIOS

Mobiliario adecuado.
Una persona responsable de la actividad.



ACOSTARSE

CONSISTE EN

Que la persona responsable de la actividad, mediante ejercicios reales y rutinarios, enseñe a cada residente cómo acostarse de la forma más sencilla y saludable posible. Para ello, a la hora de acostarse indicará y/o ayudará a que el mayor:

- Se siente en el borde de la cama cerca de la almohada.
- Se tumbe de modo que la cabeza quede centrada sobre la almohada.
- Levante las piernas y las coloque sobre la cama.
- Adopte la posición más cómoda a sus necesidades.

OBJETIVOS

- Mantener o mejorar la autonomía de la persona.
- Facilitar el descanso nocturno.

OBSERVACIONES Y CARACTERÍSTICAS DE LOS DESTINATARIOS

Esta actividad puede desarrollarse tanto de forma individualizada mediante una explicación del responsable de la actividad, como grupal o colectiva, mediante charlas.

RECURSOS NECESARIOS

Mobiliario adecuado.
Una persona responsable de la actividad.



Actividades para

MEJORAR LAS CONDICIONES FÍSICAS

Con estas actividades se previene el deterioro físico, así como se mantiene y mejora al máximo las capacidades físicas de la persona mayor. Estas actividades inciden de forma beneficiosa sobre la movilidad del sistema musculoesquelético, los reflejos, el equilibrio, la disociación de movimientos, la amplitud articular, la fuerza muscular, la coordinación, etc.

Sin perjuicio de lo anterior, estos ejercicios están orientados al trabajo en grupo y a favorecer la sociabilidad de los participantes.

EJERCICIOS RESPIRATORIOS

CONSISTE EN

Que por parte de la persona responsable de la actividad se le indique a los participantes que:

- 1º. Coloquen las manos sobre las costillas.
- 2º. Cojan aire muy despacio por la nariz y noten como se van expansionando las costillas (caja torácica), mantengan la respiración y seguidamente expulsen el aire suavemente y descansen.
- 3º. Coloquen las manos en el abdomen.
- 4º. Cojan aire muy despacio por la nariz y noten como se hincha el abdomen, mantengan la respiración y, finalmente y apretando el abdomen, expulsen el aire de forma lenta y descansen.

OBJETIVOS

- Mejorar la respiración, activando el diafragma y potenciando las musculaturas que intervienen en el proceso respiratorio, tanto el diafragma, como los músculos abdominales o intercostales
- Favorecer la coordinación de movimientos y conocimiento del cuerpo.

OBSERVACIONES Y CARACTERÍSTICAS DE LOS DESTINATARIOS

Estos ejercicios se pueden hacer cinco o diez veces seguidas cada uno de ellos, intercalándolos entre sí para hacerlos menos monótonos y más atractivos.

Puede participar cualquier persona.

El lugar en el que se desarrolla debe ser tranquilo y silencioso.

RECURSOS NECESARIOS

Una persona responsable de la actividad.



EJERCICIOS FACIALES

CONSISTE EN

Guiados por un responsable de la actividad, las personas mayores participantes deben realizar los siguientes ejercicios:

- 1º. Elevar las cejas, regresar a la posición inicial y descansar.
- 2º. Arrugar la frente, regresar a la posición inicial y descansar.
- 3º. Hinchar los carrillos, como si estuviésemos hinchando un globo y volver a la posición inicial, soltando el aire.
- 4º. Silbar.
- 5º. Mover la nariz.
- 6º. Abrir y cerrar la boca.
- 7º. Abrir y cerrar los ojos.
- 8º. Guiñar un ojo y luego el otro.
- 9º. Apretar los dientes.
- 10º. Sacar la lengua...

OBJETIVOS

- Activar y potenciar los músculos faciales.
- Mejorar la circulación de dicha zona.
- Mejorar la coordinación de movimientos y la simetría corporal.

OBSERVACIONES Y CARACTERÍSTICAS DE LOS DESTINATARIOS

Estos ejercicios se pueden hacer cinco o diez veces seguidas cada uno de ellos, intercalándolos entre sí para hacerlos más entretenidos.
Puede participar cualquier persona.

RECURSOS NECESARIOS

Una persona responsable de la actividad.



EJERCICIOS PARA LA CABEZA Y EL CUELLO

CONSISTE EN

Guiados por un responsable de la actividad, las personas mayores participantes deben realizar los siguientes ejercicios:

- 1º. Se sientan en una silla con respaldo bajo, y mantienen la espalda apoyada en el respaldo.
- 2º. Doblan la cabeza hacia delante hasta tocar el pecho con la barbilla y regresan a la posición inicial.
- 3º. Doblan la cabeza hacia atrás hasta ver el techo o el cielo, si se está en un lugar abierto, y regresan a la posición inicial.
- 4º. Giran la cabeza hacia la derecha hasta ver el hombro derecho y regresan a la posición inicial.
- 5º. Giran la cabeza hacia la izquierda hasta ver el hombro izquierdo y regresan a la posición inicial.
- 6º. Ladean la cabeza hasta que la oreja derecha toque el hombro derecho, sin levantar el hombro derecho y regresan a la posición inicial.
- 7º. Ladean la cabeza hasta que la oreja izquierda toque el hombro izquierdo, sin levantar el hombro izquierdo y regresan a la posición inicial.

OBJETIVOS

- Aumentar la movilidad y potenciar la musculatura del cuello.
- Mejorar el sentido del equilibrio, la coordinación y amplitud de los movimientos con el fin de mantener su independencia.
- Paliar la sensación de mareos y evitar caídas.

OBSERVACIONES Y CARACTERÍSTICAS DE LOS DESTINATARIOS

Esta actividad se llevará a cabo de forma colectiva, y con una secuencia lenta, suave y progresiva al objeto de evitar la aparición de síntomas de fatiga.
Si se producen mareos, detener el ejercicio o hacerlo mucho más suave.

RECURSOS NECESARIOS

Una persona responsable de la actividad.



EJERCICIOS PARA LOS HOMBROS

CONSISTE EN

Por parte de la persona responsable de la actividad se le indica a los participantes que:

- 1º. Se coloquen en una banqueta o asiento sin respaldo o, en caso de no disponer de este recurso, permanezcan de pie.
- 2º. Se les indicará que encojan los hombros para posteriormente regresar a la posición inicial y descansar.
- 3º. Se les indicará que empujen los hombros hacia atrás, para posteriormente regresar a la posición inicial y descansar. Repetir los pasos pero esta vez empujando los hombros hacia delante.
- 4º. Se les indicará que coloquen las manos en la nuca y lleven los codos hacia atrás y seguidamente descansen, regresando a la posición inicial y repetir los pasos, llevando esta vez los codos hacia delante.
- 5º. Se les indicará que coloquen las manos en la espalda tan arriba como puedan e intenten llegar a tocar sus omóplatos, y seguidamente le diremos que descansen regresando a la posición inicial.
- 6º. Se les indicará que lleven las manos a los hombros y hagan círculos con los codos hacia delante y hacia detrás.

OBJETIVOS

- Aumentar la movilidad de la articulación escapular de los hombros.
- Potenciar y favorecer la musculatura tanto de los hombros, como de la parte troncal del cuerpo.

OBSERVACIONES Y CARACTERÍSTICAS DE LOS DESTINATARIOS

Esta actividad se puede llevar a cabo de forma individual o colectiva, valorando las limitaciones de cada uno de los participantes.

RECURSOS NECESARIOS

Una persona responsable de la actividad.



EJERCICIOS PARA LAS MANOS

CONSISTE EN

Por parte de la persona responsable de la actividad se ha de indicar a la persona mayor que flexione los brazos, manteniendo los codos pegados del cuerpo y las manos enfrentadas y, a continuación:

- 1º. Flexione las muñecas hacia arriba y las extienda hacia abajo.
- 2º. Lleve la punta de los dedos hacia arriba y luego hacia abajo, realizando flexo-extensiones de muñecas.
- 3º. Con la palma de las manos hacia arriba, una el pulpejo del dedo pulgar con el del índice y vuelta a la posición inicial. A continuación realizará el mismo ejercicio con el resto de los dedos.
- 4º. Separe y junte los dedos.

OBJETIVOS

- Prevenir las posibles rigideces o bloqueos articulares en las muñecas y dedos de las manos.
- Facilitar la movilidad de la articulación y aumentar la independencia funcional.
- Mantener y/o mejorar la coordinación de movimientos.

OBSERVACIONES Y CARACTERÍSTICAS DE LOS DESTINATARIOS

Esta actividad, como todas las referidas a los movimientos hay que iniciarlos con sesiones suaves, de corta duración y a lo largo del día, realizando los ejercicios de forma progresiva empezando de una a cinco veces diarias, para llegar a las diez o veinte veces diarias.

RECURSOS NECESARIOS

Una persona responsable de la actividad.



EJERCICIOS PARA LOS PIES

CONSISTE EN

Que por parte de la persona responsable de la actividad indique a las personas participantes que:

- 1º. Se sienten con los pies en el suelo en posición de descanso y alternativamente levanten las puntas de los pies.
- 2º. Repetir el ejercicio anterior, pero elevando primero los talones y luego las puntas.
- 3º. Se sienten y con la pierna levantada muevan el pie derecho haciendo círculos. Repetir el ejercicio pero con la pierna izquierda.
- 4º. Apoyado en algún lugar seguro, (por ejemplo un mueble), levanten los talones apoyándose en las puntas de los pies, regresando a la posición inicial.
- 5º. Repetir el ejercicio pero al contrario, esto es, levantando primero las puntas y apoyándose en los talones.

OBJETIVOS

- Prevenir las posibles rigideces o bloqueos articulares en el tobillo.
- Facilitar la movilidad de la articulación y aumentar la independencia funcional.
- Mantener y/o mejorar la coordinación y amplitud de movimientos.

OBSERVACIONES Y CARACTERÍSTICAS DE LOS DESTINATARIOS

Esta actividad, como todas las referidas a los movimientos hay que iniciarlas con sesiones suaves, de corta duración y a lo largo del día, realizando los ejercicios de forma progresiva, empezando de una a cinco veces, para llegar a las diez o veinte veces diarias.

RECURSOS NECESARIOS

Una persona responsable de la actividad.



EJERCICIOS PARA LAS PIERNAS I

CONSISTE EN

Que por parte de la persona responsable de la actividad se le indique a las personas mayores participantes que:

- 1º. Se sienten en una silla y levanten la rodilla izquierda y luego la derecha de manera alternativa.
- 2º. Sentados con una pierna extendida realizar ejercicios de aproximación, separación y círculos hacia fuera y hacia dentro.
- 3º. Sentados hacer el gesto de cruzar las piernas.
- 4º. Levantar un pie y echarlo hacia atrás. Alternar con el otro.
- 5º. Separar un poco los pies y pedirles que separen las puntas sin mover los talones.

OBJETIVOS

- Prevenir las posibles rigideces o bloqueos articulares en las rodillas.
- Facilitar la movilidad de la articulación y aumentar la independencia funcional.
- Mantener y/o mejorar la coordinación y amplitud de movimientos.

OBSERVACIONES Y CARACTERÍSTICAS DE LOS DESTINATARIOS

Esta actividad, como todas las referidas a los movimientos hay que iniciarlas con sesiones suaves y sin ejercer mucha presión sobre las rodillas. Del mismo modo que las actividades anteriormente descritas, deberán realizarse a lo largo del día, haciendo los ejercicios de forma progresiva empezando de una a cinco veces, para llegar a las diez o veinte veces diarias.

RECURSOS NECESARIOS

Una persona responsable de la actividad.



EJERCICIOS PARA LAS PIERNAS II

CONSISTE EN

Que por parte de la persona responsable de la actividad se le indique a la persona mayor que se apoye sobre algo seguro (por ejemplo un mueble o el respaldo de una silla) y se sitúe en un lugar donde nada le estorbe para hacer los siguientes ejercicios:

- 1º. Levantar la pierna izquierda, la baje y la extienda hacia atrás.
- 2º. Apoyado sobre la pierna izquierda separar la pierna derecha de la izquierda y repetir el ejercicio pero al contrario, esto es, apoyado sobre la pierna derecha separar la izquierda de la derecha. Posteriormente, cruzar el pie derecho sobre el izquierdo y a la inversa.
- 3º. Que libremente efectúe los movimientos de andar, pero sin desplazarse, levantando al máximo las rodillas a la vez que balancean los brazos, teniendo en cuenta que la mano izquierda deberá de estar hacia delante cuando la pierna derecha esté elevada, y al contrario.
- 4º. Con las manos en las caderas, realizar giros hacia derecha e izquierda.
- 5º. Agacharse con los pies ligeramente separados.

OBJETIVOS

- Prevenir las posibles rigideces o bloqueos en la articulación coxo-femoral (cadera) y escapulo-humeral (hombro).
- Facilitar la movilidad de la articulación y aumentar la independencia funcional.
- Mantener y/o mejorar la coordinación y amplitud de movimientos.

OBSERVACIONES Y CARACTERÍSTICAS DE LOS DESTINATARIOS

Esta actividad, como todas las referidas a los movimientos hay que iniciarlas con sesiones suaves, de corta duración y a lo largo del día, haciendo los ejercicios, de forma progresiva empezando de una a cinco veces, para llegar a las diez o veinte veces diarias. Estos ejercicios también pueden realizarse sentados para aquellas personas con movilidad reducida o alteraciones del equilibrio:

- Levantar la rodilla derecha, bajarla y repetir el ejercicio con la izquierda.
- Separar y juntar las piernas.

RECURSOS NECESARIOS

Una persona responsable de la actividad.



ANDAR SOBRE LÍNEA CURVA

CONSISTE EN

Que por la persona responsable de la actividad se trace una línea curva sobre el suelo, que puede hacerse con una cinta adhesiva, y se indique a la persona mayor que vaya andando en la dirección y sentido que hayamos establecido previamente.

OBJETIVOS

- Mantener o mejorar el sentido del equilibrio.
- Evitar caídas.
- Potenciar la coordinación general del cuerpo.
- Aumentar o mejorar la percepción espacial.

OBSERVACIONES Y CARACTERÍSTICAS DE LOS DESTINATARIOS

Esta actividad se puede realizar de distintas maneras, tales como: con los ojos abiertos o cerrados, hacia delante o hacia atrás, lateralmente, esto es, de derecha a izquierda y al contrario, con una línea o entre dos líneas, bien de forma individual o grupal y abierto a todos los usuarios, salvo los que no puedan andar.

RECURSOS NECESARIOS

Una persona responsable de la actividad.
Un rollo de cinta adhesiva.



ANDAR SOBRE LÍNEA RECTA

CONSISTE EN

Que por la persona responsable de la actividad se marque el trazado de una línea recta sobre el suelo, que puede ser una cinta adhesiva y se indique a la persona mayor que vaya andando en la dirección y sentido que hayamos establecido e indicado previamente.

OBJETIVOS

- Mantener o mejorar el sentido del equilibrio.
- Evitar caídas.
- Potenciar la coordinación general del cuerpo.

OBSERVACIONES Y CARACTERÍSTICAS DE LOS DESTINATARIOS

Esta actividad se puede realizar de distintas maneras, tales como: con los ojos abiertos o cerrados, hacia delante o hacia atrás, lateralmente, esto es, de derecha a izquierda y al contrario, con una línea o entre dos líneas, bien de forma individual o grupal.

RECURSOS NECESARIOS

Una persona responsable de la actividad.
Un rollo de cinta adhesiva.



AL RITMO DE LA MUSICA I

CONSISTE EN

Que por parte de la persona responsable de la actividad se le indique a la persona mayor:

- 1º. Que se mueva al ritmo de una canción.
- 2º. Que cuando la música pare, él/ella también deberá pararse y quedarse quieto/a.

Esta secuencia se puede hacer las veces que se estime conveniente, incluso alternándola con otras para que resulte más atractivo a los participantes.

OBJETIVOS

- Mantener o mejorar el sentido del equilibrio.
- Potenciar la coordinación general del cuerpo.
- Evitar las caídas.

OBSERVACIONES Y CARACTERÍSTICAS DE LOS DESTINATARIOS

La música deberá seleccionarse atendiendo al estado de ánimo de los participantes y a sus limitaciones físicas.

RECURSOS NECESARIOS

Equipo de musica/radio
Una persona responsable de la actividad.



AL RITMO DE LA MÚSICA II

CONSISTE EN

Que por parte de la persona responsable de la actividad se le indique a los participantes que con la música que van a escuchar (alegre) vayan bailando:

- 1º.- Con los dedos de la mano, primero con los de la izquierda y después con los de la derecha.
- 2º.- Con las manos, primero, con la izquierda y luego con la derecha, bien solas las manos o sin dejar de bailar con los dedos.
- 3º.- Con la cabeza y el cuello, bien sólo la cabeza y el cuello o, sin dejar de bailar, con las manos y dedos.
- 4º.- Con los hombros, primero el izquierdo y luego el derecho, bien sólo los hombros o, sin dejar de bailar con el resto.
- 5º.- Con los brazos, primero el izquierdo y luego el derecho, bien sólo los brazos o, sin dejar de bailar, con el resto.
- 6º.- Con la cintura, bien sólo la cintura o, sin dejar de bailar, con el resto.
- 7º.- Con las piernas, primero con la izquierda y luego con la derecha, bien sólo las piernas o, sin dejar de bailar, con el resto.

OBJETIVOS

- Mejorar y/o mantener el equilibrio, la coordinación y amplitud de movimientos, y la conciencia corporal.
- Mejorar la movilidad corporal.
- Trabajar la lateralidad.

OBSERVACIONES Y CARACTERÍSTICAS DE LOS DESTINATARIOS

Actividad grupal.

RECURSOS NECESARIOS

Equipo de música/radio.
Una persona responsable de la actividad.



¿CÓMO PODRÉ LLEGAR A CASA?

CONSISTE EN

Que por parte de la persona responsable de la actividad se proponga a los participantes distintas variables y condiciones en las que podríamos llegar a casa.

- 1º. Se desplazarán en parejas cogidos de la mano, apoyando sólo los talones, simulando tener un problema que les impidiera andar de forma normal, apoyando todo el pie.
- 2º. Se desplazarán de puntillas, simulando que el problema lo tuvieran en los talones.
- 3º. Con las puntas de los pies hacia fuera.
- 4º. Con las puntas de los pies hacia dentro.
- 5º. Como si fuéramos tambaleándonos.
- 6º. Dando dos pasos cortos y uno largo y/o al contrario.

OBJETIVOS

- Mantener y/o mejorar el equilibrio, la coordinación de los movimientos, la temporalidad y el conocimiento corporal.

OBSERVACIONES Y CARACTERÍSTICAS DE LOS DESTINATARIOS

Esta actividad está abierta a todos los mayores, salvo los que tengan problemas para la deambulación.

RECURSOS NECESARIOS

Una persona responsable de la actividad.



NOS PREPARAMOS PARA EL TOUR

CONSISTE EN

Que por parte de los participantes y de forma progresiva levanten algunos objetos de peso con las piernas, primero con la izquierda y después con la derecha, para ello:

- 1º. Debemos de preparar bolsas de tela/plástico o envases de productos, por ejemplo arroz, lentejas, etc, con distintos pesos, $\frac{1}{2}$, 1, 2, 3 ó más kilos.
- 2º. Indicar a la persona mayor que se sienta al filo de la silla y le colocaremos la bolsa o el recipiente sujeto, mediante venda o similar, en el empeine del pie.
- 3º. Indicar a la persona mayor que lentamente vaya extendiendo y flexionando primero la pierna izquierda.
- 4º. Repetir el ejercicio con la pierna derecha.

OBJETIVOS

- Potenciar, mantener y/o recuperar la fuerza muscular de los miembros inferiores.
- Mejorar y/o mantener la coordinación y amplitud de movimientos.

OBSERVACIONES Y CARACTERÍSTICAS DE LOS DESTINATARIOS

Esta actividad hay que iniciarla con bolsas de menor a mayor peso, en secuencia progresiva, esto es, de menor a mayor número de veces y con descansos intercalados.

RECURSOS NECESARIOS

Bolsas con los pesos.
Una persona responsable de la actividad.



NOS PREPARAMOS PARA UN PULSO

CONSISTE EN

Que por parte de los participantes y de forma progresiva vayan cogiendo algunos objetos de peso con las manos, primero con la izquierda y después con la derecha, para ello:

- 1º. Debemos de preparar bolsas de tela/plástico o envases de productos, por ejemplo arroz, lentejas, etc. Con distintos pesos, 1/2, 1, 2, 3 ó más kilos.
- 2º. Colocar el codo del brazo izquierdo sobre una mesa, con el antebrazo extendido y coger la bolsa o el recipiente con la mano.
- 3º. Indicar al usuario que lentamente vaya flexionando y extendiendo el brazo izquierdo.
- 4º. Repetir el ejercicio con el brazo derecho.

OBJETIVOS

- Potenciar, mantener y/o recuperar la fuerza muscular de los miembros superiores.
- Mantener y/o mejorar la coordinación y amplitud de movimientos.

OBSERVACIONES Y CARACTERÍSTICAS DE LOS DESTINATARIOS

Esta actividad hay que iniciarla con bolsas de menor a mayor peso, en secuencia progresiva, esto es, de menor a mayor número de veces y con descansos intercalados. Deberá procurarse que los objetos sean fáciles de coger con las manos.

RECURSOS NECESARIOS

Objetos.
Una persona responsable de la actividad.



PASOS DEL GIGANTE CANSADO

CONSISTE EN

Que por parte de la persona responsable de la actividad se desarrolle el siguiente ejercicio con las personas mayores:

- 1º. Indicar al participante que se desplace andando hacia delante.
- 2º. Que al andar, eleve la rodilla lo más alto posible.
- 3º. Que al extender las piernas para dar los pasos lo haga lo mas despacio posible, como si fuera a cámara lenta, y que alargue el máximo su paso de tal forma que parezca más una zancada que un paso.
- 4º. Indicar que intente mantener el equilibrio sobre una pierna todo el tiempo que pueda y de la mejor manera posible.

OBJETIVOS

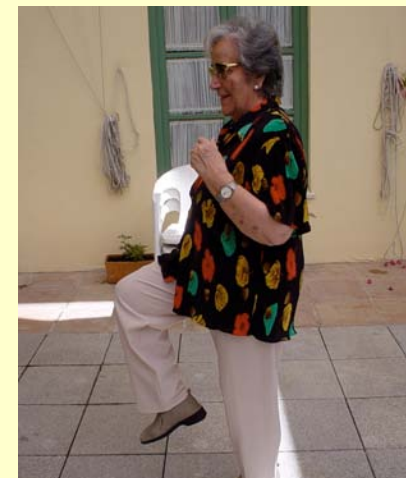
- Mantener o mejorar el sentido del equilibrio.
- Evitar caídas.
- Potenciar la coordinación y la amplitud de los movimientos del cuerpo.

OBSERVACIONES Y CARACTERÍSTICAS DE LOS DESTINATARIOS

Actividad abierta a cualquier persona, salvo aquellos que presenten limitaciones para andar.

RECURSOS NECESARIOS

Una persona responsable de la actividad.



SALVANDO OBSTÁCULOS

CONSISTE EN

Que por parte de la persona responsable de la actividad se coloquen en el suelo y de forma arbitraria pequeños obstáculos, como pueden ser libros, pelotas de goma o elementos de plástico, separados unos de otros en la distancia que estimemos oportuna.

Una vez colocados los obstáculos le indicaremos a las personas mayores que anden, pero que deben de ir sorteando los obstáculos.

OBJETIVOS

- Mantener o mejorar el sentido del equilibrio.
- Evitar caídas.
- Potenciar la coordinación general del cuerpo.
- Mejorar la percepción espacial.

OBSERVACIONES Y CARACTERÍSTICAS DE LOS DESTINATARIOS

Actividad abierta a todas las personas mayores, salvo los que tengan problemas para andar y/o a los que la falta de visión les impida ver y sortear los obstáculos.

RECURSOS NECESARIOS

Una persona responsable de la actividad.



RED DE PESCA

CONSISTE EN

Se consigue una red en una tienda de artículos de pesca o, en su defecto, una sábana.

Todo el grupo en círculo, la red por sus lados.

La red se puede utilizar como un paracaídas con diversos objetos de escaso peso. Se proponen realizar los siguientes ejercicios:

- Elevar y bajar.
- Recoger y dejar.
- Elevar y los impares se cambian de lugar por debajo.
- Colocar globos encima y mantenerlos intentando no perderlos.

OBJETIVOS

- Crear un nuevo espacio de la realidad, que permita liberar energía, hacer reír, estimular el movimiento, etc.
- Mantener y/o mejorar el equilibrio, la coordinación de los movimientos, la temporalidad y el conocimiento corporal.

OBSERVACIONES Y CARACTERÍSTICAS DE LOS DESTINATARIOS

Esta actividad está abierta a todas las personas mayores, incluso los que tienen movilidad reducida, ya que pueden realizarla sentados.

RECURSOS NECESARIOS

Red de pesca, globos, etc.

Una persona responsable de la actividad.



SÍLABAS RÍTMICAS

CONSISTE EN

Proponer un movimiento para cada vocal. Se trata de decir la vocal mientras se realiza el movimiento:

Con las personas mayores sentados o de pie, elegir una melodía y proponer un movimiento para cada sílaba, por ejemplo: PA,PE,PI,PO,PU:

- PA: Palmada en el muslo.
- PE: Palillos.
- PI: Palmada.
- PO: Tambor.
- PU: Tocarse la frente.

OBJETIVOS

- Favorecer la escucha activa en la comunicación verbal y, por otra parte, estimular la comunicación no verbal, para favorecer nuevas posibilidades de comunicación.
- Mantener y/o mejorar el equilibrio, la coordinación de los movimientos, la temporalidad y el conocimiento corporal.

OBSERVACIONES Y CARACTERÍSTICAS DE LOS DESTINATARIOS

Grupo de 8 a 20 personas mayores.

Duración: 30 minutos.

RECURSOS NECESARIOS

Una persona responsable de la actividad.



JUEGOS CON GLOBOS I

CONSISTE EN

Con un globo en cada mano, proponer seis movimientos distintos, que corresponden a los números del uno al seis:

1. Brazos estirados en línea con los hombros, manteniendo los globos. Hacer rotaciones con globos-manos.
2. Juntar y separar los globos.
3. Realizar movimientos simétricos.
4. Realizar movimientos asimétricos.
5. Realizar giros: marcar el ritmo.

OBJETIVOS

- Estimular la coordinación de movimientos.
- Crear un nuevo espacio en el que poder liberar energía, hacer reír, estimular el movimiento, etc.

OBSERVACIONES Y CARACTERÍSTICAS DE LOS DESTINATARIOS

Grupo de 12 a 24 personas.

Duración: 45 minutos.

RECURSOS NECESARIOS

Globos y sillas.

Una persona responsable de la actividad.



JUEGOS CON GLOBOS II

CONSISTE EN

Sentados en círculo, se hace lo siguiente:

- Descalzos, masajear el globo con la planta de los pies.
- Hacer rodar el globo entre la manos.
- Hacer rodar el globo entre los brazos.
- Cambiar de mano el globo por delante y por detrás de la cintura.
- Pasar el globo por debajo de una y otra pierna.
- Levantar el globo cogido entre las piernas.
- Flexionar el tronco hacia delante y pasarlo por debajo de la silla.

OBJETIVOS

- Crear un nuevo espacio en el que poder liberar energía, hacer reír, estimular el movimiento, etc.
- Favorecer la coordinación de movimientos.

OBSERVACIONES Y CARACTERÍSTICAS DE LOS DESTINATARIOS

Grupo de 12 a 25 personas.

Duración: 45 minutos.

Los participantes se sitúan en círculo.

RECURSOS NECESARIOS

Globos.

Una persona responsable de la actividad.



EL LENGUAJE DEL ABANICO

CONSISTE EN

En círculo todo el grupo, manteniendo el abanico abierto ante la cara, asomar la mano por encima de éste y hacer variadas propuestas de movimiento con la mano, como pueden ser:

- Expresar distintos estados de ánimo con el abanico: timidez, impaciencia, etc.
- Seguir una música divertida. Por ejemplo, un pasodoble conocido por los participantes.
- Seguir sonidos o ruidos grabados previamente.

OBJETIVOS

- Favorecer la escucha activa en la comunicación verbal.
- Estimular la comunicación no verbal como nueva forma de interrelación.
- Favorecer la coordinación de movimientos

OBSERVACIONES Y CARACTERÍSTICAS DE LOS DESTINATARIOS

Número de participantes: hasta 20 como máximo.

Duración: 45 minutos.

RECURSOS NECESARIOS

Abanicos grandes.

Una persona responsable de la actividad.



EL PERIÓDICO

CONSISTE EN

Se distribuye entre parejas una hoja de papel de periódico doblada en 4 (hoja doble).

A la señal, las parejas bailan (música de vals); uno de los participantes lleva la hoja doblada. A la señal (para la música) despliega la hoja sin romperla, la coloca abierta en el suelo y ambos participantes deben colocarse encima. Se elimina la última pareja (si el grupo es muy numeroso, 2 ó 3 parejas al mismo tiempo) y la pareja que rompa el papel. Así sucesivamente hasta la última pareja, que será la ganadora. Los participantes eliminados realizan ejercicios de movilidad articular con las manos, siguen con palmas el "concurso" y hacen de jueces y animadores.

Música: música conocida, como vals, aunque es aconsejable a mitad de la actividad un cambio de ritmo, un tango o pasodoble, que provocará una mayor motivación y aceleración en el ritmo de participación.

OBJETIVOS

- Favorecer la escucha activa en la comunicación verbal. Estimular la comunicación no verbal, para favorecer nuevas posibilidades de comunicación.
- Mantener y/o mejorar el equilibrio, la coordinación de los movimientos, la temporalidad y el conocimiento corporal.

OBSERVACIONES Y CARACTERÍSTICAS DE LOS DESTINATARIOS

Grupos de 8 a 20 personas.

RECURSOS NECESARIOS

Periódicos.

Una persona responsable de la actividad.



PASA LA FLOR

CONSISTE EN

Colocados en círculo, los participantes deben de pasar la flor al compañero situado a su lado. Cada flor es de un color, y a cada color le corresponde un movimiento. A la señal del responsable de la actividad o coincidiendo con el cambio de la música, cada uno ha de realizar un movimiento asignado a la flor que le ha correspondido:

- Azul: coger la flor.
- Rojo: acercar la flor y olerla.
- Amarillo: agitar la flor.
- Rosa: levantar la flor.

OBJETIVOS

- Crear un nuevo espacio de la realidad, que permita liberar energía, hacer reír, estimular el movimiento, etc.
- Potenciar la atención y la memoria.
- Mantener y/o mejorar el equilibrio, la coordinación de los movimientos, la temporalidad y el conocimiento corporal.

OBSERVACIONES Y CARACTERÍSTICAS DE LOS DESTINATARIOS

Grupos de 8 a 24 personas.

Duración: 30 minutos.

Puede realizarse la misma actividad con objetos de distintos colores.

Se sugiere cambiar con frecuencia de objetos y movimientos para hacer la actividad más atrayente.

RECURSOS NECESARIOS

Flores de 4 colores: azules, rojas, amarillas y rosas.

Una persona responsable de la actividad.



JUEGOS CON AROS

CONSISTE EN

Se realizan una serie de ejercicios con el aro. A cada ejercicio, numerados del 1 al 10 (o de la A a la J), le corresponde una figura. Se alterna el trabajo físico con el de memoria el tener que recordar la figura correspondiente. Es importante mostrar bien la diferencia entre el movimiento y la posición estática que equivale a la figura. Sus ejercicios admiten las siguientes variantes:

1. Los ejercicios se realizan en orden.
2. Las figuras se realizan en orden.
3. Las figuras se realizan en orden inverso (del 10 al 1).
4. Las figuras se realizan sin ningún orden establecido.
5. Puede realizarse de nuevo la tabla sin el trabajo de memoria.

Los ejercicios son:

1. Corona de santo: trabajo de bíceps.
2. Espejo o ventana: cervicales.
3. Conducir camión: brazos, hombros, estiramientos.
4. Hula-hop: caderas.
5. Banqueta: sentadilla, rodilla, cuádriceps.
6. Aros olímpicos: coordinación.

7. Trombón: movilidad articular de los dedos.

8. Mochila: espalda.

9. Tiro al arco: estiramiento pectoral/isquiotibial.

10. Remover el chocolate: brazos, muñecas. Abrir las manos al hacer el movimiento.

Descripción de ejercicios:

1. Manteniendo el aro con las dos manos, llevarlo por encima de la cabeza y bajar.
2. Aro con las dos manos, paralelo al cuerpo, delante de la cintura.
3. Aro con las dos manos, perpendicular al cuerpo, curva a la derecha y giro total.
4. Aro alrededor del cuerpo, movimiento de caderas.
5. Aro alrededor del cuerpo, realizar un movimiento de sentarse.
6. Unirse 3 ó 5 compañeros y formar con los aros el símbolo olímpico.
7. Aro paralelo al cuerpo, apoyado en el suelo, sujeto con una mano, y con la otra como si se tocara el trombón.
8. Colocar el aro en la espalda como si de una mochila se tratara.
9. Mantener el aro como si fuera un arco.
10. Sujetar con una mano el aro horizontal al suelo y girar la otra mano abierta como si de remover el chocolate se tratase.

OBJETIVOS

- Permitir a los/as participantes conocerse entre sí, llegando poco a poco a un conocimiento más profundo a través de la desinhibición.

OBSERVACIONES Y CARACTERÍSTICAS DE LOS DESTINATARIOS

Grupo de 8 a 24 personas.

Duración: 45 minutos.

La práctica se desarrollará en círculo o en posición de clase.

RECURSOS NECESARIOS

Un aro por persona.

Una persona responsable de la actividad.



TIRA DEL PAPEL

CONSISTE EN

En dos filas, sentados en el suelo o una silla. Al primero de cada fila se le entrega un rollo de papel higiénico. El participante alza el rollo encima de la cabeza, pasándose los demás la tira de papel de delante hacia atrás sobre sus cabezas. Debe de participar toda la fila hasta que se alcance el cilindro de cartón, que se mostrará en señal de triunfo.

Gana la fila que termina antes.

OBJETIVOS

- Crear un nuevo espacio de la realidad, que permita liberar energía, hacer reír, estimular el movimiento, etc.
- Tonificar la musculatura de los brazos.
- Favorecer la movilidad de los miembros superiores.

OBSERVACIONES Y CARACTERÍSTICAS DE LOS DESTINATARIOS

Grupos de 12 a 24 personas.

Duración: 30 minutos.

RECURSOS NECESARIOS

Rollos de papel higiénico.

Una persona responsable de la actividad.



LA ESTRELLA

CONSISTE EN

En un círculo todos agarrados de las manos y con los pies juntos nos vamos numerando: 1, 2, 1, 2...

Cuando el responsable de la actividad dice 1 los que tengan este número echan el cuerpo hacia delante sin mover los pies y los números que tengan al 2, hacia atrás. Cuando el responsable diga el número dos, los participantes harán el ejercicio a la inversa. Números 1 hacia atrás y números 2 hacia delante.

OBJETIVOS

- Permitir a los/as participantes conocerse entre sí, llegando poco a poco a un conocimiento más profundo y vital.
- Mejorar la atención, coordinación y equilibrio.

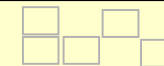
OBSERVACIONES Y CARACTERÍSTICAS DE LOS DESTINATARIOS

Motiva hacia la confianza entre el grupo.

RECURSOS NECESARIOS

Una persona responsable de la actividad.





MOVIMIENTO IMAGINATIVO

CONSISTE EN

Consiste en la realización de movimientos expresados por la persona responsable de la actividad, imaginados por las personas mayores que desarrollan estos ejercicios. Por ejemplo:

- Imaginar que se coge una caja muy pesada y pasarla.
- Imaginar que se empuja un objeto grande y pesado.
- Imaginar que limpiamos cristales.
- Imaginar que plegamos una sábana muy grande.
- Imaginar que escribimos nuestro nombre en el aire...
- Imaginar que somos desplazados lateralmente por el viento.

OBJETIVOS

- Favorecer la higiene postural y la movilidad de los miembros superiores e inferiores.
- Fomentar la percepción espacio temporal y la coordinación.

OBSERVACIONES Y CARACTERÍSTICAS DE LOS DESTINATARIOS

Pueden participar todas las personas mayores, adaptando los ejercicios a las peculiaridades y gustos del grupo.

RECURSOS NECESARIOS

Una persona responsable de la actividad.



TOCAMOS UN INSTRUMENTO

CONSISTE EN

Consiste en escuchar música, previamente grabada, de distintos instrumentos durante 1 minuto cada instrumento: piano, flauta, guitarra clásica, arpa, trompeta, guitarra eléctrica, saxofón, batería, pandereta...

Todo el grupo se sitúa en círculo y el responsable de la actividad propone realizar un movimiento diferente cuando escuchan cada uno de los instrumentos, al sonido de cada instrumento se realizará el movimiento prefijado.

OBJETIVOS

- Aumentar la agilidad y flexibilidad.
- Favorecer la movilidad de los miembros superiores.
- Fomentar la coordinación.

OBSERVACIONES Y CARACTERÍSTICAS DE LOS DESTINATARIOS

Motiva hacia la confianza entre el grupo.

Grupos de 4 a 15 personas.

RECURSOS NECESARIOS

Una persona responsable de la actividad y equipo de música.



¡YO TAMBIÉN ME MUEVO!

CONSISTE EN

- Mobilizar a la persona mayor de forma pasiva de manera que se muevan todas las articulaciones: hombro-codo-mano, cadera-rodilla-tobillo. Los movimientos se realizarán lenta y progresivamente, con el fin de que el movimiento resulte siempre agradable, como por ejemplo:
- Estirar y encoger los dedos cerrando y abriendo el puño.
 - Doblar las muñecas abajo y arriba, mostrando el dorso o la palma de la mano.
 - Doblar y estirar el brazo por el codo (flexión-extensión).
 - Subir los brazos por delante del cuerpo.
 - Abrir y cerrar brazos sobre el pecho.
 - Semiflexionar una pierna, abrir y cerrar sujetando por la rodilla. Cambiar de pierna.
 - Flexionar la pierna y acercar la rodilla al tronco frontalmente. Cambiar de pierna.
 - Abrir y cerrar las punteras de los pies.
 - Doblar y extender los dedos de los pies.

OBJETIVOS

- Prevenir rigidezes y deformidades.
- Prevenir la aparición de heridas como consecuencia de la inmovilización (úlceras por presión).
- Mejorar y/o mantener la calidad de vida.
- Potenciar la autoestima.
- Favorecer las relaciones sociales.

OBSERVACIONES Y CARACTERÍSTICAS DE LOS DESTINATARIOS

Esta actividad va dirigida a las personas mayores que sean parcial o totalmente dependientes en cuanto a su movilidad (mayores encamados, en silla de ruedas, etc.).

RECURSOS NECESARIOS

Una persona responsable de la actividad.



Ideas para

MANTENER Y MEJORAR LA MOTRICIDAD MANUAL

Estas actividades van dirigidas fundamentalmente al mantenimiento y/o la mejora de la motricidad manual, así como a potenciar la creatividad, aumentar la autoestima y el sentimiento de utilidad, promover la interrelación y el trabajo en grupo y mejorar la coordinación visomanual.

El aprendizaje de estas actividades requiere su adaptación a las capacidades y a los gustos de los mayores participantes.



TALLER DE ABALORIOS

CONSISTE EN

Realizar collares, pulseras, pendientes, adornos... con cuentas de vidrio, pasta, madera, siguiendo la referencia de un modelo.

OBJETIVOS

- Favorecer el aprendizaje de una labor no muy compleja.
- Mejorar la coordinación visual y manual.
- Propiciar la concentración.
- Potenciar la creatividad.
- Aumentar la autoestima.
- Promover la interrelación y el trabajo en grupo.
- Mantener y aumentar la destreza manual.

OBSERVACIONES Y CARACTERÍSTICAS DE LOS DESTINATARIOS

Pueden participar todas las personas mayores.

El responsable de la actividad deberá cambiar con frecuencia el objeto a elaborar con el fin de hacer más atractiva la actividad.

RECURSOS NECESARIOS

Cuentas de plástico, de madera, de vidrio, hilos, enganches, cierres, tenazas.
Una persona responsable de la actividad con experiencia en estas técnicas.



DECORACIÓN DE OBJETOS DE LATÓN

CONSISTE EN

Decorar objetos de latón (pudiendo reciclar latas de conserva, refrescos,...), mediante diversas técnicas: pintura, lacado, etc.

OBJETIVOS

- Fomentar la creatividad y el entretenimiento.
- Mejorar la motricidad manual.
- Fomentar y favorecer la creatividad.
- Potenciar el sentimiento de utilidad.
- Favorecer el reciclaje.

OBSERVACIONES Y CARACTERÍSTICAS DE LOS DESTINATARIOS

Pueden participar todas las personas mayores.

RECURSOS NECESARIOS

Objetos de latón, pinturas, laca, pinceles.
Una persona responsable de la actividad.



TALLER DE DORADO

CONSISTE EN

Es una técnica sencilla que consiste en la decoración de superficies y objetos con apariencia de oro, plata, bronce...

OBJETIVOS

- Aprender una labor no muy compleja.
- Favorecer la motricidad manual y la creatividad.
- Generar sentimiento de utilidad.

OBSERVACIONES Y CARACTERÍSTICAS DE LOS DESTINATARIOS

Pueden participar todas las personas mayores.

RECURSOS NECESARIOS

Pinturas.
Una persona responsable de la actividad.



TALLER DE FLOR PRENSADA

CONSISTE EN

Recolección de flores y hojas de diverso tipo para su posterior prensado, composición y montaje como parte de la decoración de cuadros, tarjetas de felicitación, cajas...

OBJETIVOS

- Promover el aprendizaje de una labor.
- Mejorar la motricidad manual.
- Potenciar la creatividad y el entretenimiento.
- Aumentar la autoestima.

OBSERVACIONES Y CARACTERÍSTICAS DE LOS DESTINATARIOS

Pueden participar todas las personas mayores.

RECURSOS NECESARIOS

Flores diversas, surtido de hojas, pegamento, prensa u objetos pesados para prensar las hojas.
Una persona responsable de la actividad.



TALLER DE MADERA

CONSISTE EN

Se utilizan distintos tipos de madera para reproducir motivos ornamentales mediante diversas técnicas como el lijado, encolado, barnizado...

OBJETIVOS

- Favorecer el aprendizaje de alguna labor.
- Mejorar la motricidad manual.
- Fomentar la creatividad
- Favorecer el sentimiento de utilidad

OBSERVACIONES Y CARACTERÍSTICAS DE LOS DESTINATARIOS

Pueden participar todas las personas mayores.

RECURSOS NECESARIOS

Una persona responsable de la actividad.
Diversos tipos de madera, cola, lija, soporte y guantes adecuados.



RECORTABLES

CONSISTE EN

Recortar siluetas, doblar papeles, fabricar figuras de papel...

OBJETIVOS

- Favorecer la movilidad de manos y dedos (psicomotricidad fina).
- Desarrollar la creatividad.
- Estimular la atención y concentración, así como la coordinación viso-manual.

OBSERVACIONES Y CARACTERÍSTICAS DE LOS DESTINATARIOS

Pueden participar todas las personas mayores.
Evitar el uso de tijeras con punta y de filos excesivamente cortantes.

RECURSOS NECESARIOS

Una persona responsable de la actividad.
Papel tipo folio.
Tijeras con punta redondeada.



ESPARTO

CONSISTE EN

Iniciar en el aprendizaje de sencillas tareas de manipulación del esparto. Se trata de confeccionar a través de esta técnica diversos objetos, muy usados en otros tiempos, y que ahora adquieren valor decorativo, como esterillas, alfombras, cestas, etc. Las personas mayores que sepan trabajar el esparto podrán enseñar a sus compañeros/as.

OBJETIVOS

- Aprendizaje de una labor.
- Mejorar y fortalecer la motricidad manual.
- Fomentar el intercambio de esta técnica entre los mayores.
- Aumentar la autoestima.

OBSERVACIONES Y CARACTERÍSTICAS DE LOS DESTINATARIOS

Pueden participar todas las personas mayores dependiendo de sus capacidades.

RECURSOS NECESARIOS

Esparto, agujas especiales e hilo.
Una persona responsable de la actividad que conozca esta técnica, o alguna persona mayor que lo haya practicado.



A PINTAR

CONSISTE EN

Realizar talleres de pintura, en sus distintas categorías, desde la pintura con ceras en simples folios, hasta la pintura en lienzo, acuarelas, azulejos,...

OBJETIVOS

- Potenciar la capacidad física manual y la cognitiva.
- Aumentar la autosatisfacción y el reconocimiento del grupo.

OBSERVACIONES Y CARACTERÍSTICAS DE LOS DESTINATARIOS

Pueden participar todas las personas mayores.

RECURSOS NECESARIOS

Ceras, pinturas, hojas, cartulinas, lienzos, etc.
Una persona responsable de la actividad con conocimientos en materia de pintura.



MACRAMÉ

CONSISTE EN

Enseñanza de esta técnica mediante la cual se anudan y entrelazan hilos para confeccionar un tejido. El aprendizaje es progresivo desde unas simples tiras de nudos para confeccionar un cinturón hasta la confección de estanterías y tapices.

OBJETIVOS

- Promover el aprendizaje de una labor no muy compleja.
- Favorecer la mejora de la motricidad manual.
- Potenciar las relaciones interpersonales
- Elevar el autoestima.

OBSERVACIONES Y CARACTERÍSTICAS DE LOS DESTINATARIOS

Puede participar todas las personas mayores.
Esta actividad se puede realizar con bolsas de plástico recicladas.

RECURSOS NECESARIOS

Una persona responsable de la actividad con conocimientos de esta técnica.
Herramientas, soporte e hilos. También se puede realizar con tiras de bolsas de plástico.



GANCHILLO

CONSISTE EN

Confeccionar a través de esta técnica complementos de diverso tipo. Aquellas personas mayores que conozcan esta técnica pueden enseñarsela a las que no la conozcan.

OBJETIVOS

- Iniciar en el aprendizaje de ésta técnica.
- Favorecer la habilidad manual y cognitiva.
- Favorecer el intercambio de conocimientos.

OBSERVACIONES Y CARACTERÍSTICAS DE LOS DESTINATARIOS

Pueden participar todas las personas mayores.

RECURSOS NECESARIOS

Persona que conozca esta técnica o responsable de la actividad con experiencia en la misma.
Agujas, diversos tipos de hilos.
También se puede realizar con tiras de bolsas de plástico...



ARTESANIA DE LA ZONA (BORDADOS, CERÁMICA...)

CONSISTE EN

Realizar talleres donde se desarrollen aquellos trabajos artesanales, ya practicados por los mayores o al menos conocidos en su entorno, que permitan realizar objetos que son reconocibles como artesanía de la zona.

OBJETIVOS

- Potenciar la capacidad física manual y la cognitiva.
- Elevar la autoestima.
- Propiciar el reconocimiento de los demás integrantes del grupo.

OBSERVACIONES Y CARACTERÍSTICAS DE LOS DESTINATARIOS

Pueden participar todas las personas mayores.
Los trabajos pueden ser objeto de exposición y venta.

RECURSOS NECESARIOS

Material propio de cada actividad.
Una persona responsable de la actividad con conocimientos técnicos de la materia y capacidad de dinamizar el grupo. Puede ser un mayor que conozca el proceso de elaboración de los objetos artesanales típicos de la zona.



PLASTILINA

CONSISTE EN

Modelar la plastilina con las manos haciendo bolitas de distintos tamaños y/o figuras más complejas.

OBJETIVOS

- Favorecer la movilización y la articulación de los dedos y las manos.
- Favorecer la creatividad.
- Aumentar la autosatisfacción.
- Reforzar el sentimiento de superación personal.

OBSERVACIONES Y CARACTERÍSTICAS DE LOS DESTINATARIOS

Pueden participar todas las personas mayores.
Téngase cuidado con que la plastilina cumpla la normativa de seguridad de la Unión Europea para evitar problemas gastrointestinales en caso de ingesta accidental.

RECURSOS NECESARIOS

Una persona responsable de la actividad.
Barras de plastilina.



PUZZLES SENCILLOS

CONSISTE EN

Se repartirán, distintos puzzles sencillos para que los residentes encajen sus piezas. Aquellas personas que tengan mayores dificultades se pueden unir por parejas con otras que tengan mayor agilidad.

OBJETIVOS

- Potenciar el reconocimiento táctil a través de las piezas.
- Favorecer la concentración y la observación.
- Mejorar la psicomotricidad fina.

OBSERVACIONES Y CARACTERÍSTICAS DE LOS DESTINATARIOS

Pueden participar todas las personas mayores.

RECURSOS NECESARIOS

Una persona responsable de la actividad.
Puzzles.



RECORTAR CARTULINA (NIVEL BÁSICO)

CONSISTE EN

Se repartirán a cada persona mayor varios pliegos de cartulina y se les propondrá que realicen diversas figuras sencillas: tiras, círculo, cuadrados... Se aumentará la dificultad dependiendo de la capacidad de cada uno.

OBJETIVOS

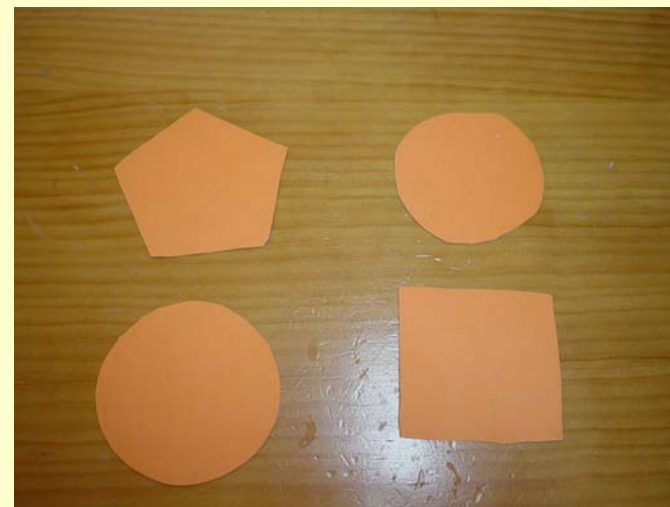
- Favorecer la motricidad manual.
- Trabajar la coordinación viso-manual.

OBSERVACIONES Y CARACTERÍSTICAS DE LOS DESTINATARIOS

Pueden participar todas las personas mayores.

RECURSOS NECESARIOS

Una persona responsable de la actividad.
Tijeras y cartulinas de colores.



MOSAICO CON BOLITAS DE PAPEL DE SEDA

CONSISTE EN

Realizar un mosaico con bolitas de papel de seda. Se recortan pedacitos de papel de seda de distintos colores y se harán bolitas con ellos, después se irán pegando sobre un sencillo dibujo respetando las tonalidades que le queramos dar.

OBJETIVOS

- Favorecer la capacidad de atención.
- Trabajar la coordinación viso-manual.
- Trabajar la presión fina.

OBSERVACIONES Y CARACTERÍSTICAS DE LOS DESTINATARIOS

Pueden participar todas las personas mayores.

Con el fin de favorecer la participación, deberán cambiarse con frecuencia los modelos de los mosaicos. Un surtido amplio de dibujos hará que la actividad sea más atractiva.

RECURSOS NECESARIOS

Una persona responsable de la actividad.

Papel de seda.

Fotocopias con dibujo.



HACEMOS UN COLLAGE

CONSISTE EN

Recortar papeles de revistas de cualquier tipo y hacer una composición original en una cartulina. En ésta se recopilan imágenes de temas diversos, como por ejemplo actualidad, cocina, moda, personas famosas, o incluso asuntos del centro o de los propios mayores.

OBJETIVOS

- Favorecer la creatividad y la comunicación.
- Mejorar la motricidad manual.

OBSERVACIONES Y CARACTERÍSTICAS DE LOS DESTINATARIOS

Pueden participar todas las personas mayores.
Se puede adornar alguna dependencia del centro con los trabajos seleccionados.

RECURSOS NECESARIOS

Una persona responsable de la actividad.
Revistas y tijeras de punta redondeada, así como cartulinas y pegamento.



ENCAJE DE BOLILLOS

CONSISTE EN

Desarrollar un método básico y sencillo para que los mayores aprendan esta técnica: cómo poner el hilo en los bolillos, los movimientos básicos de encaje, rematar la labor.

OBJETIVOS

- Aprender esta labor tradicional.
- Mejorar la motricidad manual.
- Potenciar el intercambio de conocimientos.

OBSERVACIONES Y CARACTERÍSTICAS DE LOS DESTINATARIOS

Pueden participar todas las personas mayores.

RECURSOS NECESARIOS

Almohadilla, soporte, bolillos, hilos...
Una persona responsable de la actividad con experiencia en esta técnica.



ABOTONAR

CONSISTE EN

Llevar a cabo actividades de abotonar, enroscar tornillos, ensartar cuentas, recortar y pegar, realizar puzzles sencillos...

OBJETIVOS

- Desarrollar la psicomotricidad fina, ampliar y mantener la autonomía y destreza de la persona.
- Facilitar la recuperación de la movilidad en dedos y/o manos.
- Potenciar la autonomía personal.

OBSERVACIONES Y CARACTERÍSTICAS DE LOS DESTINATARIOS

Pueden participar todas las personas mayores, pudiendo ayudarse entre ellos.

Actividad recomendada para personas afectadas por la enfermedad de Alzheimer o con dificultades en su psicomotricidad fina.

RECURSOS NECESARIOS

Puzzles, ensartables, tijeras, pegamento, cartulina, juegos manuales, tornillos y tuercas, etc.
Una persona responsable de la actividad.



ACORDONAR

CONSISTE EN

A través de un soporte con agujeros se van introduciendo cordones haciendo un recorrido sencillo.

OBJETIVOS

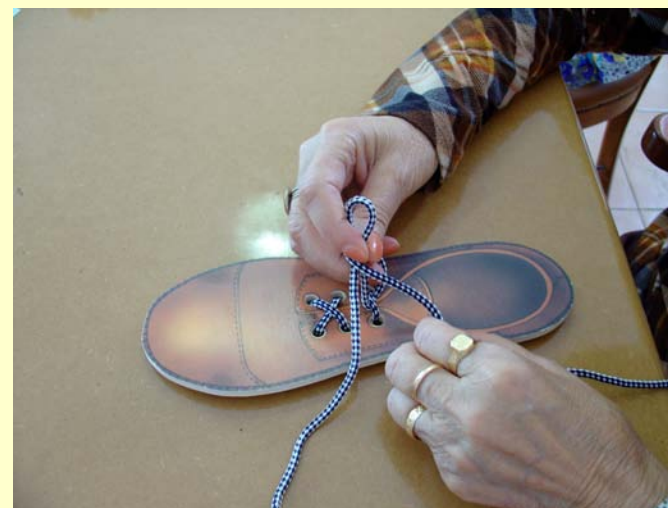
- Favorecer la psicomotricidad fina.
- Favorecer la capacidad de atención.
- Potenciar la autonomía personal.

OBSERVACIONES Y CARACTERÍSTICAS DE LOS DESTINATARIOS

Pueden participar todas las personas mayores.

RECURSOS NECESARIOS

Una persona responsable de la actividad.
Soportes, cordones.



CADA OVEJA CON SU PAREJA

CONSISTE EN

Colocados sobre una mesa diversos objetos, deberán ser agrupados en varios montones, colocando en cada uno de ellos los objetos que tengan alguna semejanza entre sí. Por ejemplo:

- a) Garbanzos, lentejas y habichuelas.
- b) Botones de diversos tamaños.
- c) Objetos de diversos colores.

OBJETIVOS

- Desarrollar la psicomotricidad fina, ampliar y mantener la autonomía y destrezas de la persona, así como su capacidad intelectual.
- Facilitar la recuperación de la movilidad en dedos y/o manos.
- Potenciar la coordinación viso-manual.

OBSERVACIONES Y CARACTERÍSTICAS DE LOS DESTINATARIOS

Pueden participar todas las personas mayores.

El responsable de la actividad debe ser creativo para variar el tipo de objeto utilizado con frecuencia.

RECURSOS NECESARIOS

Los objetos a separar, tales como legumbres, botones, monedas, lápices de colores, etc.
Una persona responsable de la actividad.



DECORACIÓN DE NAVIDAD

CONSISTE EN

Realizar manualidades sencillas para la decoración navideña del centro, como por ejemplo: complementos para la mesa de Noche Buena, adornos para las ventanas, guirnaldas, corona navideña, tarjetas de felicitación...

OBJETIVOS

- Promover la creatividad, la distracción y el entretenimiento.
- Mejorar la motricidad manual.
- Promover la participación de los mayores en las actividades del Centro.
- Fomentar la orientación temporal.

OBSERVACIONES Y CARACTERÍSTICAS DE LOS DESTINATARIOS

Pueden participar todas las personas mayores.
La actividad debe realizarse durante el periodo previo a la celebración de la Navidad.

RECURSOS NECESARIOS

Pinceles, pinturas, distintos tipos de papeles (de seda, cartulina), pegamento, tijeras...
Una persona responsable de la actividad.



FABRICAMOS NUESTRO BELÉN

CONSISTE EN

Aprovechando las fiestas Navideñas, los mayores montarán un Belén para el disfrute de todos sus compañeros.
Los propios mayores fabricarán la mayor cantidad posible de los elementos del Belén (confección de piezas, pintura de las mismas, etc.).

OBJETIVOS

- Facilitar la cohesión grupal.
- Favorecer las habilidades y destrezas manuales.
- Potenciar la orientación temporal.
- Fomentar la creatividad.
- Aumentar la autosatisfacción.

OBSERVACIONES Y CARACTERÍSTICAS DE LOS DESTINATARIOS

Pueden participar todos las personas mayores.

RECURSOS NECESARIOS

Figuras del Belén, Cartulina, tijeras, papel carton-piedra, pinturas.
Una persona responsable de la actividad.



JUEGOS CON GLOBOS

CONSISTE EN

Sentados en una silla, con un globo en cada mano, proponer la ejecución de cinco movimientos distintos, que corresponden del uno al cinco:

1. Brazos estirados en línea con los hombros, manteniendo los globos. Hacer rotaciones con globos y manos.
2. Juntar y separar los globos.
3. Realizar movimientos simétricos.
4. Realizar movimientos asimétricos.
5. Dejar el globo y cambiar de silla.

OBJETIVOS

- Estimular el movimiento y la motricidad de las manos y hombros.
- Potenciar la coordinación y la lateralidad.

OBSERVACIONES Y CARACTERÍSTICAS DE LOS DESTINATARIOS

Pueden participar todas las personas mayores.

El responsable de la actividad puede variar los movimientos propuestos para adaptarlas a las características de los participantes y para hacerla más atractiva.

RECURSOS NECESARIOS

Una persona responsable de la actividad.

Globos y sillas.



CESTAS

CONSISTE EN

Confeccionar cestas para servilletero, lapicero, pañuelos, etc., mediante malla y cinta.

OBJETIVOS

- Favorecer la habilidad manual y cognitiva.
- Facilitar la cohesión grupal.
- Fomentar la creatividad.
- Aumentar la autosatisfacción.

OBSERVACIONES Y CARACTERÍSTICAS DE LOS DESTINATARIOS

Pueden participar todas las personas mayores.

Una variante de esta actividad consiste en realizarla con tiras hechas con plástico de bolsas.

RECURSOS NECESARIOS

Malla, cinta, hilo, tijeras y una persona responsable de la actividad.



¿QUÉ HAGO EN EL DÍA?

CONSISTE EN

La persona responsable de la actividad narrará una historia basada en hechos reales como puede ser: descripción del transcurso de un día normal, actividades de la vida diaria, oficios y profesiones, etc.

Los mayores y su responsable irán realizando los movimientos acordes con la historia que se esté narrando.

Por ejemplo: “un día me levanté de la cama (gesto de desperezarse) y me dirigí al cuarto de baño para asearme (gesto de andar, ducharse, lavarse la cara, los dientes, etc...)”.

OBJETIVOS

- Facilitar la movilidad articular general y la flexibilidad muscular.
- Mejorar la capacidad de atención.
- Asociar la orden con el movimiento correspondiente.
- Fomentar la participación y motivación.
- Mantener y/o mejorar la coordinación de movimientos.

OBSERVACIONES Y CARACTERÍSTICAS DE LOS DESTINATARIOS

Esta actividad está abierta a la participación de todos los mayores porque puede ser adaptada a todas las variables posibles en función de las limitaciones.

RECURSOS NECESARIOS

Una persona responsable de la actividad.



MÁQUINA DE ESCRIBIR

CONSISTE EN

Escribir a máquina intentando utilizar todos los dedos empezando la secuencia con el meñique, anular, corazón, índice y pulgar de una mano y a continuación la otra.

OBJETIVOS

- Favorecer y fortalecer la motricidad manual.
- Potenciar la coordinación y disociación de cada uno de los dedos.

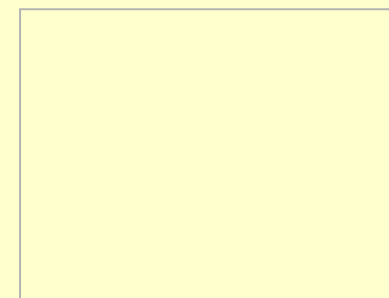
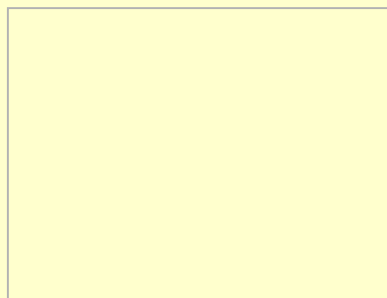
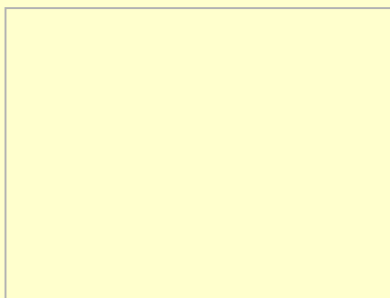
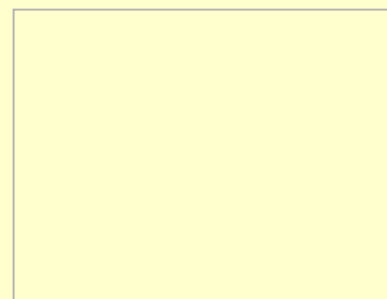
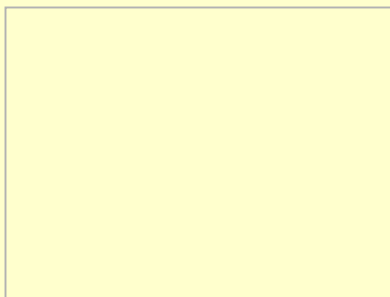
OBSERVACIONES Y CARACTERÍSTICAS DE LOS DESTINATARIOS

Actividad que puede realizarse de forma individual o grupal.

RECURSOS NECESARIOS

Máquina de escribir mecánica.
Una persona responsable de la actividad.





Ideas para

MANTENER LAS FUNCIONES MENTALES

Las actividades propuestas se realizan para promover la mejora y/o el mantenimiento de las funciones mentales que se pierden o deterioran con el envejecimiento y las demencias que éste suele llevar consigo. Se propone el desarrollo de ejercicios que estimulen los procesos cognitivos básicos de la persona (memoria, lenguaje, evocación, atención, orientación).

Estas actuaciones permiten crear un ambiente agradable para la mejoría psicológica del individuo, ayudando así a conocer las capacidades de las personas mayores y evitando centrarse en sus limitaciones, mejorando su capacidad de comunicación y de relación con los demás, y fomentando su creatividad.

JUEGO DE PALABRAS I

CONSISTE EN

Aportar la primera letra o sílaba de una palabra y pedir que digan o escriban otras que empiecen igual.

Ejemplo: Se propone la sílaba "CAN".

Respuesta: Canción, canto, cántaro,.....

OBJETIVOS

- Prevenir la aparición y desarrollo de trastornos de memoria.
- Potenciar la memoria.
- Favorecer el pensamiento y el razonamiento lógico.

OBSERVACIONES Y CARACTERÍSTICAS DE LOS DESTINATARIOS

Grupos entre 10 y 20 personas.

Duración tres días a la semana a razón de 30 minutos al día.

RECURSOS NECESARIOS

Papel y lápiz.

Una persona responsable de la actividad.



JUEGO DE PALABRAS II

CONSISTE EN

Presentar palabras “gancho” que deben evocar otras que estén relacionadas con ellas por ejemplo: invierno evoca abrigo, nieve, frío.

El responsable presenta una palabra abstracta (por ejemplo, tranquilidad), ante la cual los mayores irán evocando sensaciones que les sugieran. Ejemplo: naturaleza, paz.

También se puede realizar una plantilla de palabras en la que se puede indicar sus sinónimos y antónimos.

OBJETIVOS

- Estimular la memoria, la comunicación verbal y la integración en el grupo.
- Prevenir la aparición y desarrollo de trastornos de memoria.
- Potenciar la memoria.
- Favorecer el pensamiento y el razonamiento lógico.

OBSERVACIONES Y CARACTERÍSTICAS DE LOS DESTINATARIOS

Duración 30 minutos.

Grupos entre 10 y 15 personas.

RECURSOS NECESARIOS

Una persona responsable de la actividad.



LECTURA DE TEXTOS

CONSISTE EN

Leer un texto en el que aparecen fechas y datos, seguidamente se hacen preguntas sobre lo leído.

OBJETIVOS

- Prevenir la aparición y desarrollo de trastornos de memoria y fomentar la comunicación verbal.
- Fomentar la atención y concentración.
- Potenciar la memoria.

OBSERVACIONES Y CARACTERÍSTICAS DE LOS DESTINATARIOS

Grupos entre 10 y 15 personas.

Duración de lunes a viernes a razón de 25 minutos diarios.

RECURSOS NECESARIOS

Periodicos y revistas.

Una persona responsable de la actividad.



ORDENACIÓN DE RECUERDOS

CONSISTE EN

Durante el transcurso de una misma sesión se abarcan distintos temas de tal modo que al final de la misma los participantes deberán recordar lo tratado.

OBJETIVOS

- Potenciar la memoria inmediata.
- Fomentar la concentración.
- Potenciar la atención.

OBSERVACIONES Y CARACTERÍSTICAS DE LOS DESTINATARIOS

Grupos entre 10 y 15 personas.
Duración 20 minutos.

RECURSOS NECESARIOS

Papel y lápiz.
Una persona responsable de la actividad.



ACTIVIDAD SOBRE LA FAMILIA

CONSISTE EN

Recordar aspectos biográficos básicos, como por ejemplo el nombre de los abuelos, padres e hijos, nietos, lugar de nacimiento, etc.

OBJETIVOS

- Potenciar la memoria.
- Facilitar que los mayores conozcan la historia de vida de sus compañeros.
- Reafirmar la identidad personal.

OBSERVACIONES Y CARACTERÍSTICAS DE LOS DESTINATARIOS

Duración tres días a la semana durante 20 minutos/día.
Grupos entre 15 y 20 personas.

RECURSOS NECESARIOS

Una persona responsable de la actividad.



ADIVINA QUÉ ES

CONSISTE EN

Ocultar objetos en una bolsa, como por ejemplo gafas de sol, monedero, cartera, bolígrafo, etc., e intentar describirlos exclusivamente mediante el tacto.

OBJETIVOS

- Estimular el léxico y la memoria a través del reconocimiento de objetos mediante el tacto.
- Prevenir la aparición y desarrollo de trastornos de memoria y fomentar la comunicación verbal.
- Fomentar la atención y concentración.

OBSERVACIONES Y CARACTERÍSTICAS DE LOS DESTINATARIOS

Grupos entre 10 y 15 personas.

Duración 3 días a la semana a razón de 30 minutos al día.

Es aconsejable que los objetos sean conocidos y concretos para no llevar a confusión.

RECURSOS NECESARIOS

Bolígrafos, gafas, útiles de trabajo, cocina, etc.

Una persona responsable de la actividad.



COMENTARIO DE ACTUALIDAD

CONSISTE EN

Se elaboran redacciones en las que se apunta un acontecimiento del cual se hace una evaluación de su importancia y de la emoción que provoca.

OBJETIVOS

- Favorecer la comunicación de sentimientos
- Fomentar la memoria
- Fomentar la creatividad mediante la escritura

OBSERVACIONES Y CARACTERÍSTICAS DE LOS DESTINATARIOS

Grupos entre 10 y 15 personas.
Duración 30 minutos.

RECURSOS NECESARIOS

Lápiz y papel.
Una persona responsable de la actividad.

Nombre: Carmen Domínguez
Fecha: 19-5-2004

Redacción sobre la residencia o sea el tiempo que estamos en ella.

Yo entro en Octubre el día 13 así que hace 7 meses que entro y cada día estoy más contenta, en todos los sentidos de limpieza atenciones lo mismo de las U.T.S. o auxiliares todas son extraordinarias nos atienden con mucho cariño.

Las comidas son muy buenas, tenemos

PASEOS POR CASA

CONSISTE EN

Evocar el recorrido de los lugares por los que pasa durante el día (pasillos, corredores, jardines, salas, patios, etc.).

OBJETIVOS

- Potenciar el reconocimiento, la atención y la orientación espacial.
- Prevenir la aparición y desarrollo de trastornos de memoria y fomentar la comunicación verbal.
- Fomentar la atención y concentración.
- Potenciar la memoria.

OBSERVACIONES Y CARACTERÍSTICAS DE LOS DESTINATARIOS

Grupos entre 10 y 15 personas.

Duración dos días a la semana a razón de 20 minutos al día.

RECURSOS NECESARIOS

Una persona responsable de la actividad.



¿QUIÉN ES QUIÉN?

CONSISTE EN

Identificar a los miembros del grupo por el tono de voz, para ello el participante que tenga la labor de identificar deberá llevar los ojos tapados con una venda. De igual forma se pueden utilizar sonidos de la naturaleza.

OBJETIVOS

- Potenciar las funciones auditivas mediante la identificación y reconocimiento de estímulos sonoros, identificación y reconocimiento de los compañeros.
- Propiciar un mejor conocimiento de los compañeros.
- Favorecer la concentración.

OBSERVACIONES Y CARACTERÍSTICAS DE LOS DESTINATARIOS

Grupos entre 10 y 15 personas.
Duración: 30 minutos.

RECURSOS NECESARIOS

Los propios participantes.
Un responsable de la actividad.



RECUERDOS DE SU VIDA

CONSISTE EN

Presentar fotografías de personas, objetos, familiares, etc. Los participantes deberán observarlos detenidamente para posteriormente describirlos, recordando sus características, color, tamaño, hecho que refleja, etc.

OBJETIVOS

- Potenciar la atención y la capacidad de análisis.
- Estimular la memoria, la comunicación verbal, la atención y la percepción.

OBSERVACIONES Y CARACTERÍSTICAS DE LOS DESTINATARIOS

Grupos entre 10 y 20 personas.
Duración cinco días consecutivos a razón de 30 minutos/día.
Es importante introducir objetos novedosos en cada sesión.

RECURSOS NECESARIOS

Fotos, objetos personales, gafas, útiles de trabajo, juegos, etc.
Una persona responsable de la actividad.



VEO VEO

CONSISTE EN

Localizar visualmente objetos que son nombrados por el responsable de la actividad y presentes en la sala.
Del mismo modo, puede proponerse la localización de objetos en fotografías o dibujos.

OBJETIVOS

- Estimular la memoria, la comunicación verbal, la atención y la percepción.
- Fomentar la atención y concentración.

OBSERVACIONES Y CARACTERÍSTICAS DE LOS DESTINATARIOS

Grupos entre 10 y 15 personas.
Duración 45 minutos/día.

RECURSOS NECESARIOS

Una persona responsable de la actividad.



AL COMPÁS

CONSISTE EN

El responsable de la actividad ejecuta una secuencia rítmica de golpes sobre una mesa, las cuales deberán ser repetidas por los participantes.

OBJETIVOS

- Potenciar el reconocimiento de estímulos auditivos, la atención y la percepción.
- Desarrollar el sentido del ritmo.
- Reforzar la memoria inmediata.

OBSERVACIONES Y CARACTERÍSTICAS DE LOS DESTINATARIOS

Grupos entre 10 y 15 personas.
Duración 30 minutos/día.

RECURSOS NECESARIOS

Una persona responsable de la actividad.



TAREAS DIARIAS

CONSISTE EN

Identificar actividades con la hora y el lugar donde se realizan: el almuerzo en el comedor, merienda en la sala de estar, juegos y manualidades en la sala de usos múltiples.

OBJETIVOS

- Potenciar la orientación espacio-temporal del mayor.
- Estimular la memoria, la comunicación verbal, la atención y la percepción.

OBSERVACIONES Y CARACTERÍSTICAS DE LOS DESTINATARIOS

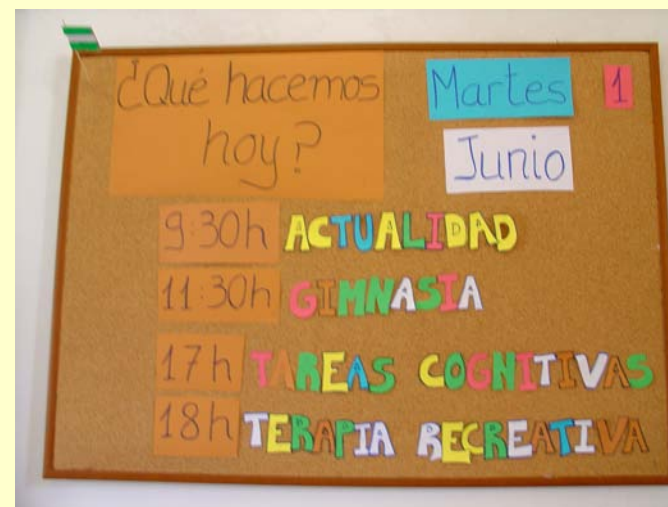
Grupos entre 10 y 15 personas.

Duración: tres días a la semana a razón de 30 minutos al día.

RECURSOS NECESARIOS

Papel y lápiz.

Una persona responsable de la actividad.



TÓCAME

CONSISTE EN

Identificar texturas. Con los ojos cerrados deberán describir e identificar distintas texturas. Por ejemplo: raso, terciopelo, lija, madera, piedra, etc

OBJETIVOS

- Potenciar el reconocimiento táctil, el léxico y la comunicación verbal.
- Prevenir la aparición y desarrollo de trastornos de memoria y fomentar la comunicación verbal.
- Fomentar la atención y concentración.

OBSERVACIONES Y CARACTERÍSTICAS DE LOS DESTINATARIOS

Grupos entre 10 y 15 personas.
Duración 30 minutos.

RECURSOS NECESARIOS

Material de diversas texturas.
Una persona responsable de la actividad.



PUZZLE DE LETRAS

CONSISTE EN

Se presentan vocales y consonantes en desorden, que deberán unir con el objetivo de crear una secuencia lógica de significados.

OBJETIVOS

- Prevenir la aparición y desarrollo de trastornos de memoria, estimulando el léxico.
- Preservar la autonomía individual.
- Desarrollar la memoria, la atención y la observación.

OBSERVACIONES Y CARACTERÍSTICAS DE LOS DESTINATARIOS

Grupos entre 10 y 20 personas. Duración 60 minutos.
Debido a las posibles disfunciones visuales hay que tener en cuenta el tamaño de las letras.

RECURSOS NECESARIOS

Cartulina, lápiz.
Una persona responsable de la actividad.



PASATIEMPOS

CONSISTE EN

Realización de sopas de letras, conclusión de figuras incompletas, composición de figuras compuestas por puntos y búsqueda de errores entre modelos, entre otras.

OBJETIVOS

- Recordar características de objetos.
- Fomentar el léxico.
- Fomentar la memoria inmediata.
- Favorecer el pensamiento lógico.

OBSERVACIONES Y CARACTERÍSTICAS DE LOS DESTINATARIOS

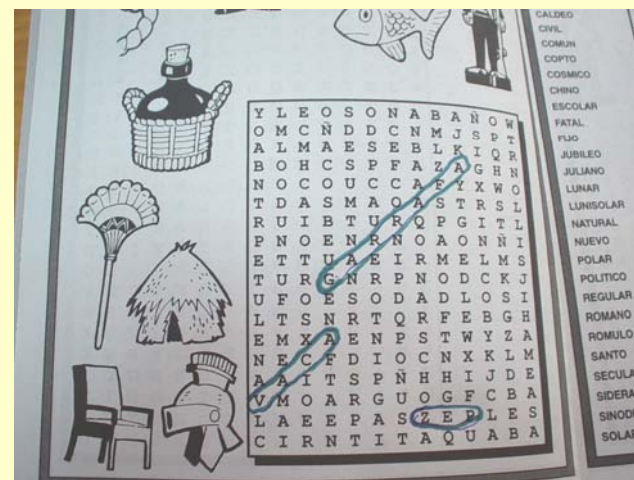
Grupos entre 10 y 15 personas.

Duración: 30-35 minutos.

RECURSOS NECESARIOS

Pasatiempos.

Una persona responsable de la actividad.



EL CRUCIGRAMA

CONSISTE EN

Elaboración de crucigramas sencillos.

OBJETIVOS

- Prevenir la aparición y desarrollo de trastornos de memoria.
- Preservar la autonomía individual.
- Potenciar la memoria y la atención.
- Favorecer el pensamiento y razonamiento lógico.
- Aumentar el léxico.

OBSERVACIONES Y CARACTERÍSTICAS DE LOS DESTINATARIOS

Grupos entre 10 y 15 personas.

Duración 30 minutos.

Se pueden distribuir los participantes en grupos de dos a 4 personas.

RECURSOS NECESARIOS

Crucigramas.

Una persona responsable de la actividad.



DISTINCIÓN DE OBJETOS

CONSISTE EN

Clasificar distintos objetos, según tamaño y color o características (pelotas, botones, bolas, figuras geométricas).

OBJETIVOS

- Estimular la memoria, el reconocimiento, la atención y la percepción.
- Prevenir la aparición y desarrollo de trastornos de memoria y fomentar la comunicación verbal.
- Fomentar la atención y concentración.

OBSERVACIONES Y CARACTERÍSTICAS DE LOS DESTINATARIOS

Grupos entre 10 y 15 personas.

Duración: 30 minutos.

RECURSOS NECESARIOS

Los objetos elegidos.

Una persona responsable de la actividad.



IDENTIFICACIÓN DE FORMAS

CONSISTE EN

Captar diferencias y semejanzas entre formas geométricas: tamaño, color, forma... y entre figuras y objetos.
Captar partes que faltan en dibujos de objetos.

OBJETIVOS

- Potenciar la atención y la fijación en determinadas partes de un estímulo.
- Estimular la memoria, la comunicación verbal, la atención y la percepción.

OBSERVACIONES Y CARACTERÍSTICAS DE LOS DESTINATARIOS

Grupos entre 10 y 15 personas.
Duración 30 minutos.
La creatividad del responsable de la actividad debe propiciar la frecuente incorporación de objetos novedosos.

RECURSOS NECESARIOS

Figuras de madera, dibujos, fotos.
Una persona responsable de la actividad.



EN BUSCA DEL TESORO

CONSISTE EN

El responsable de la actividad sitúa objetos a lo largo de la sala y pide a los participantes que los encuentren y recuerden dónde los encontraron. Otra variante de esta actividad consiste en entregar a los participantes un puzzle al que le falta una pieza para completarlo. Tras entregarles varias piezas que pudieran completarlo, los mayores deberán determinar cual es la correcta intentando evitar colocarlas sobre el puzzle, concentrándose tan sólo en su forma.

OBJETIVOS

- Fomentar la orientación, atención y reconocimiento de objetos a través de distintos tipos de estímulos.
- Estimular la memoria, la comunicación verbal, la atención y la percepción.

OBSERVACIONES Y CARACTERÍSTICAS DE LOS DESTINATARIOS

Grupos entre 10 y 15 personas.
Duración 30 minutos.

RECURSOS NECESARIOS

Puzzles, material de juegos y un responsable de la actividad.



¿A QUÉ HUELE?

CONSISTE EN

Identificación y denominación olfativa: poner diferentes sustancias en recipientes, como por ejemplo jabón, té, vinagre, queso, etc, debiendo los participantes identificarlas y nombrarlas en voz alta.

OBJETIVOS

- Potenciar el reconocimiento de estímulos creativos.
- Prevenir la aparición y desarrollo de trastornos de memoria y fomentar la comunicación verbal.
- Fomentar la atención y concentración.
- Potenciar la memoria.

OBSERVACIONES Y CARACTERÍSTICAS DE LOS DESTINATARIOS

Grupos entre 10 y 15 personas.

Los residentes tendrán los ojos tapados en el momento de la identificación.

Duración: 30 minutos

RECURSOS NECESARIOS

Productos que desprendan olor y una persona responsable de la actividad.



DIRECTOR DE ORQUESTA

CONSISTE EN

Una persona del grupo sale fuera de la sala. Los demás escogerán a un director de orquesta que elegirá los movimientos que el resto del grupo debe realizar colocadas en círculo cuando él haga el gesto previamente acordado.

Cuando entre, se situará en el centro y tendrá que adivinar quién es el director, si lo hace el director será el que salga fuera.

OBJETIVOS

- Animar a la creatividad a través de la imaginación y la improvisación.
- Prevenir la aparición y desarrollo de trastornos de memoria y fomentar la comunicación verbal.
- Fomentar la atención y concentración.

OBSERVACIONES Y CARACTERÍSTICAS DE LOS DESTINATARIOS

Esta técnica favorece la integración de los miembros del grupo.

RECURSOS NECESARIOS

Una persona responsable de la actividad.



TIERRA, MAR Y AIRE

CONSISTE EN

Colocados en un círculo, la persona responsable de la actividad ubicada en el centro lanza el balón a un miembro del grupo quien ha de decir el nombre de un animal, pero éste ha de moverse según diga el animador, por el mar, la tierra o el aire. Si contesta correctamente, el animador continúa hasta que alguien se equivoque o se quede en blanco, teniendo entonces que pasar al centro para realizar la misma operación. No se pueden repetir los nombres de los animales.

OBJETIVOS

- Animar a la creatividad mediante la imaginación y la improvisación.
- Favorecer el recuerdo.
- Prevenir la aparición y desarrollo de trastornos de memoria y fomentar la comunicación verbal.
- Fomentar la atención y concentración.
- Potenciar la memoria.

OBSERVACIONES Y CARACTERÍSTICAS DE LOS DESTINATARIOS

Una variante de la actividad consiste en cambiar el lanzamiento del balón por el ritmo de las palmadas, pitos... Esta técnica también sirve para trabajar el ritmo.

RECURSOS NECESARIOS

Balón y silbato.
Una persona responsable de la actividad.



DISCOFÓRUM

CONSISTE EN

Se trata de analizar en profundidad una canción y su mensaje. Para ello, se comienza aportando algunas noticias del autor y la canción en su contexto sociocultural, evitando en lo posible todo juicio de valor. Para la audición, cada uno de los participantes posee una copia de la letra de la canción. El sonido debe ser de calidad. Es conveniente escuchar dos veces la canción antes de abrir el debate.

En el juicio global se expresarán en voz alta algunas primeras impresiones de agrado o desagrado. Se invita a los participantes a que señalen, a título personal, qué elemento de la canción consideran más importante y por qué: palabra, música, cantante...

Luego se estudia el mensaje, el tipo de mensaje expresada por el autor: desesperación, gozo, protesta, dolor..., haciendo una síntesis de los distintos elementos que lo expresan.

En la última audición, analizada y discutida la canción, es conveniente escucharla una vez más. Se observa si su comprensión se produce en ese momento de distinta forma.

OBJETIVOS

- Favorecer la escucha activa en la comunicación verbal y estimular la comunicación no verbal, para potenciar nuevas posibilidades de comunicación.
- Potenciar la memoria y la atención.

OBSERVACIONES Y CARACTERÍSTICAS DE LOS DESTINATARIOS

Grupos de 5 a 14.

Duración 45 – 60 minutos.

RECURSOS NECESARIOS

Un buen reproductor de audio, copias de la letra de la canción.

Una persona responsable de la actividad.



CONEXIÓN DE PALABRAS

CONSISTE EN

Se da un binomio. Con estas palabras individualmente cada persona en un tiempo límite de cinco minutos, como mucho, tiene que generar el mayor número de frases compuestas con las palabras dichas anteriormente.

Por ejemplo: "FA"; respuestas: mi familia me gusta, me agarro a la farola, desde la playa se ve el faro...

OBJETIVOS

- Animar a la creatividad como descubrimiento, imaginación e improvisación.
- Prevenir la aparición y desarrollo de trastornos de memoria y fomentar la comunicación verbal.
- Fomentar la atención y concentración.
- Potenciar la memoria.

OBSERVACIONES Y CARACTERÍSTICAS DE LOS DESTINATARIOS

Esta técnica está indicada para personas a las que no le guste leer puesto que se desarrolla su creatividad.

Exige apertura para aceptar lo nuevo

RECURSOS NECESARIOS

Una persona responsable de la actividad.



JUGAR CON AROS EN CÍRCULO

CONSISTE EN

En grupos de 8 ó 10 personas, una de ellas con un aro en el centro, hace girar el aro en vertical y dice el nombre de un participante. Antes de que caiga el aro al suelo, la persona mencionada sale al centro, repite la misma acción y dice otro nombre, y así sucesivamente.

OBJETIVOS

- Favorecer la escucha activa en la comunicación verbal y estimular la comunicación no verbal, para favorecer nuevas posibilidades de comunicación.
- Potenciar la atención.

OBSERVACIONES Y CARACTERÍSTICAS DE LOS DESTINATARIOS

Grupo de 6 a 20 personas.

Duración: 20 minutos.

Las personas con movilidad reducida pueden salir con un compañero, que hará girar por el aro mientras el participante dice el nombre de otro compañero.

RECURSOS NECESARIOS

Aros.

Una persona responsable de la actividad.



EL COFRE DEL TESORO

CONSISTE EN

Comenzamos diciendo que en el fondo del baúl (o caja) se ha depositado una foto que, según el punto de vista de quien les habla, es uno de los personajes más importantes y maravillosos del mundo. Sólo se pueden dar dos pistas: dicho personaje no es de ficción, y vive actualmente. En una cartulina cada participante prueba a escribir el nombre de un personaje (el que cada cual imagina que es). A continuación se pide la participación de una persona voluntaria, se le entrega la llave del baúl (el hecho de tener cerradura da más misterio al juego), y comprueba quién es el personaje del interior del baúl, aunque no dejará ver a nadie su contenido, ni lo contará. Además deberá mirar la foto un ratito, tras el cual podrá contestar sólo a dos preguntas, siempre que alguien las formule:

¿A ese personaje lo conocen todas las personas de este grupo?

¿Qué cualidad destacarías de este personaje?

A partir de este momento otros componentes (siempre de uno en uno) pueden ir desfilando por el baúl, al tiempo que todos siguen rellenando su boletín de apuestas.

OBJETIVOS

- Evaluar percepciones sobre el autoconcepto.
- Modificar dichas percepciones, a través de la dinámica grupal.
- Pasar un rato divertido.
- Identificar y reconocer cualidades positivas de uno mismo.

OBSERVACIONES Y CARACTERÍSTICAS DE LOS DESTINATARIOS

La foto del fondo del baúl no es tal, sino un espejo que refleja la propia imagen de cada cual.

Duración: de 15 a 30 minutos.

RECURSOS NECESARIOS

Un baúl o caja, con un espejo en el fondo.

Una persona responsable de la actividad.



EL JUEGO DE LA BIOGRAFÍA

CONSISTE EN

Se distribuyen los participantes por parejas. Uno cuenta a la otra persona un resumen de las cosas más importantes que le han ocurrido en su vida. Se les da para ello 2 ó 3 minutos. La persona que escucha debe estar atenta a dos niveles de comunicación: el contenido y las habilidades comunicativas más destacables de la persona que le habla. Luego comienza la primera rueda de presentaciones. La persona que escucha presenta al grupo a su pareja, contando de ella lo más importante de su vida. Luego, mirándola a ella a los ojos le da una retroalimentación sobre cualidades de comunicación (por ejemplo, oye, Raquel, ¿sabes que me gusta de tí? La forma en que me sonríes cuando me cuentas cosas, etc.). Luego las parejas se intercambiarán los papeles y se realizará una segunda rueda.

OBJETIVOS

- Manejarse con comodidad en un nivel de comunicación cada vez más íntimo (de forma progresiva: con personas y con el grupo).
- Aprender a dar y recibir elogios.
- Sensibilizarse con las habilidades de comunicación de otros.

OBSERVACIONES Y CARACTERÍSTICAS DE LOS DESTINATARIOS

No hay límite de personas.

Duración: 25 minutos aproximadamente.

RECURSOS NECESARIOS

Una persona responsable de la actividad.



EL CARTERO

CONSISTE EN

Todos los participantes se sientan en corro en una sillas, uno se queda en el centro y dice: "traigo una carta para todos los que tengan...", se dice alguna característica personal de los participantes, por ejemplo: lugar de nacimiento, gustos, número de hijos... Entonces todos los que posean esta característica levantarán la mano, el último que lo haga tomará el relevo.

OBJETIVOS

- Permitir el conocimiento del grupo.
- Aumentar las relaciones sociales entre los participantes.
- Prevenir la aparición y desarrollo de trastornos de memoria y fomentar la comunicación verbal.
- Fomentar la atención y concentración.
- Potenciar la memoria.

OBSERVACIONES Y CARACTERÍSTICAS DE LOS DESTINATARIOS

Podemos utilizarla como técnica de presentación, pero diciendo p.e.: "traigo una carta para los que sean de Córdoba", es decir, usando rasgos que caractericen a las personas.

RECURSOS NECESARIOS

Sillas.
Una persona responsable de la actividad.



RECONOCER IMÁGENES

CONSISTE EN

Presentar una plantilla con una serie de imágenes, retirarla y mostrar otra con el número de imágenes aumentadas. Deben de identificar las imágenes añadidas.

OBJETIVOS

- Estimular la memoria visual inmediata desarrollando la capacidad de reconocimiento de estímulos.
- Prevenir la aparición y desarrollo de trastornos de memoria y fomentar la comunicación verbal.
- Fomentar la atención y concentración.
- Potenciar la memoria.

OBSERVACIONES Y CARACTERÍSTICAS DE LOS DESTINATARIOS

Grupos de 10 a 15 personas.

RECURSOS NECESARIOS

Plantillas.

Una persona responsable de la actividad.



SUMA CON DADOS

CONSISTE EN

Lanzar cinco dados (cuatro blancos y uno rojo) y sumar los puntos de los dados blancos y restar los del dado rojo. Cada participante se ha de apuntar el resultado en un papel.

OBJETIVOS

- Estimular el razonamiento a través del desarrollo de la capacidad del cálculo numérico.
- Prevenir la aparición y desarrollo de trastornos de memoria y fomentar la comunicación verbal.
- Fomentar la atención y concentración.
- Potenciar la memoria.

OBSERVACIONES Y CARACTERÍSTICAS DE LOS DESTINATARIOS

Grupos de 8 a 12 personas.

RECURSOS NECESARIOS

Dados, lápiz y papel.
Una responsable de la actividad.



IDENTIFICAR FIGURAS

CONSISTE EN

Presentar una plantilla con una serie de figuras de letras, dibujos, números, debiendo de señalar y encontrar una concreta que le presentamos.

OBJETIVOS

- Desarrollar la atención, la capacidad perceptiva visual, la memoria inmediata y la orientación espacial.
- Prevenir la aparición y desarrollo de trastornos de memoria y fomentar la comunicación verbal.
- Fomentar la atención y concentración.
- Potenciar la memoria.

OBSERVACIONES Y CARACTERÍSTICAS DE LOS DESTINATARIOS

Grupos de 10 a 15 personas.

RECURSOS NECESARIOS

Plantillas.

Una persona responsable de la actividad.



DESCRIPCIÓN DE IMÁGENES

CONSISTE EN

Presentar una imagen durante un cierto tiempo. Posteriormente se retira y el grupo ha de comentar todo lo que recuerdan de ella, o bien apuntar en una hoja elementos u objetos que aparezcan en ella.

OBJETIVOS

- Facilitar la retención de elementos de un conjunto, estimulando la memoria visual inmediata.
- Prevenir la aparición y desarrollo de trastornos de memoria y fomentar la comunicación verbal.
- Fomentar la atención y concentración.
- Potenciar la memoria.

OBSERVACIONES Y CARACTERÍSTICAS DE LOS DESTINATARIOS

Grupos de 10 a 15 personas.

RECURSOS NECESARIOS

Papel y lápiz.
Una persona responsable de la actividad.



¿LO RECONOCES?

CONSISTE EN

Se proporcionan al mayor imágenes (fotografías de familiares, conocidos, personas famosas...) y/o distintos objetos de la vida cotidiana fáciles de reconocer (como por ejemplo un vaso, bolígrafo, cepillo de dientes, etc.) y se le pide que los identifique.

OBJETIVOS

- Potenciar la atención y concentración.
- Fomentar la memoria a largo plazo (reminiscencia).
- Estimular la comunicación.
- Frenar el deterioro cognitivo.

OBSERVACIONES Y CARACTERÍSTICAS DE LOS DESTINATARIOS

Esta actividad va orientada muy especialmente a aquellos mayores con deterioro cognitivo, debiendo realizarse de forma individual por el responsable de la actividad. Recomendada para mayores encamados.

RECURSOS NECESARIOS

Objetos de la vida cotidiana como fotografías, objetos, etc.
Una persona responsable de la actividad.



¡CUÉNTAME QUE TE ESCUCHO!

CONSISTE EN

La persona responsable de la actividad leerá al mayor el periódico, un libro o cualquier publicación que le resulte interesante (por ejemplo, recetas de cocina, libro de naturaleza, etc.). El responsable debe intentar provocar una conversación aunque sea no verbal (sonrisas, movimiento...) sobre sus vivencias.

OBJETIVOS

- Promover la escucha.
- Propiciar la comunicación, tanto verbal como no verbal.
- Conseguir la integración social del mayor.
- Recuperar recuerdos y vivencias.

OBSERVACIONES Y CARACTERÍSTICAS DE LOS DESTINATARIOS

Esta actividad va orientada a personas con un importante grado de aislamiento social y emocional, serios problemas de comunicación y/o deterioro cognitivo. Puede realizarse con personas encamadas.

RECURSOS NECESARIOS

Material de lectura (periódico, libros de interés, revistas...).
Una persona responsable de la actividad.



ESTIMULACIÓN CON CARICIAS

CONSISTE EN

El responsable acaricia al mayor de la siguiente forma:

- Desde los hombros, recorre con las dos manos a la vez los brazos hacia los dedos. Acompaña con comentarios como “estos son tus brazos”, “estos son los hombros, los codos, las muñecas, las manos, los dedos”.
- Coge las manos del mayor entre las suyas, con la palma de éste hacia arriba. Aplicar aceite o crema y con los pulgares, hacer caricias circulares por la palma de la muñeca hacia los dedos, durante dos minutos con cada mano. Acompañar de comentarios como “qué suaves son tus manos”. Coger uno por uno sus dedos rodeándolos con las suyas, acariciéndolas de la pama a la punta como si se le quitara anillos, mencionando el nombre del dedo. Secar el exceso de aceite o crema.

- Recorre sus piernas con las manos, de los muslos a los pies, diciendo “estos son tus piernas, a ver cómo son de largas...”.
- Acaricia con los pulgares uno de sus pies, haciendo círculos de dentro a fuera, desde el talón hacia los dedos. Envuelve el talón con la palma de la mano haciendo círculos como si se exprimiera media naranja. Continuar con el otro que, haciendo comentarios como “¿es agradable, verdad?”.
- Se puede aprovechar para aplicar crema o aceite en las zonas de la piel que hacer contacto con la cama o la silla.
- Coge sus manos con suavidad y trata de que se toque la cara con ellas abiertas y se le acaricie. Alternar una caricia en su casa con una en la suya y decir “ésta es tu casa, éste eres tú y éste que está aquí delante es...”.

OBJETIVOS

- Estimular la percepción por medio del tacto.
- Estimular la imagen corporal y reforzar la identidad.
- Atenuar las rigideces en las articulaciones.
- Hidratar y tonificar la piel en las zonas de roce o presión con la cama o la silla de ruedas, previniendo las úlceras por decúbito.
- Favorecer el vínculo entre el mayor y el cuidador.

OBSERVACIONES Y CARACTERÍSTICAS DE LOS DESTINATARIOS

Especialmente indicado para personas con demencia, con problemas de percepción del propio cuerpo y dificultad para comprender y ejecutar indicaciones verbales.

RECURSOS NECESARIOS

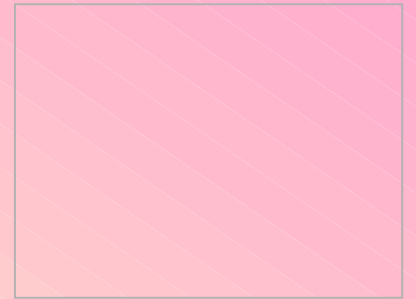
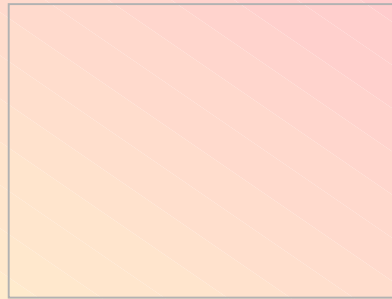
Crema hidratante o aceite corporal.
Una persona responsable de la actividad.



Ideas para

EL OCIO Y TIEMPO LIBRE

Con estas ideas se pretende favorecer la participación y convivencia de la persona en el centro y en su entorno. En definitiva, se trata de actividades que favorezcan el disfrute y entretenimiento con los compañeros, teniendo en cuenta sus gustos y tradiciones.



FIESTAS POPULARES

CONSISTE EN

Participar en alguna fiesta de la localidad/zona, bien acudiendo a ella, o bien celebrando la fiesta en el propio centro.
Por ejemplo las Cruces de Mayo. Convertir el patio/jardín del centro en un zona de ocio donde acudan los familiares y vecinos del centro.
Otro ejemplo Carnavales, fiestas patronales.

OBJETIVOS

- Potenciar la integración de los mayores en su entorno.
- Favorecer la integración intergeneracional y la participación.
- Potenciar su identidad a través de la búsqueda de sus raíces.

OBSERVACIONES Y CARACTERÍSTICAS DE LOS DESTINATARIOS

Es aconsejable fomentar la participación de familiares, amigos y voluntariado en este tipo de actividades.

RECURSOS NECESARIOS

Una persona responsable y los cuidadores suficientes.



CELEBRACIÓN DE DÍAS FESTIVOS

CONSISTE EN

Organizar por el Día de Andalucía una jornada especial en la que se podrán comer productos típicos de la región, recitar poesía, proyectar documentales, profundizar en la historia y la cultura andaluza, degustar productos típicos, establecer un menú regional especial para la ocasión...

Se podría terminar la Jornada escuchando y bailando música regional.

Esta actividad se puede realizar en cualquier fiesta nacional, regional o local.

OBJETIVOS

- Disfrutar de una jornada amena e instructiva.
- Potenciar la participación de familiares, voluntariado, amigos de los residentes y conseguir con ello una mayor integración en la vida y actividades del Centro.

OBSERVACIONES Y CARACTERÍSTICAS DE LOS DESTINATARIOS

Se debe propiciar la mayor participación posible tanto de mayores, como de familiares, amigos, trabajadores, colectivos sociales...

RECURSOS NECESARIOS

Una persona responsable de la actividad.



VISITA A EXPOSICIONES Y MONUMENTOS CULTURALES

CONSISTE EN

Organizar distintas salidas para conocer monumentos de interes de la zona, así como a exposiciones culturales que se estén desarrollando, para profundizar en la historia y la cultura del lugar.

OBJETIVOS

- Acelerar la adaptación e integración de la persona al centro y a su entorno.
- Favorecer las relaciones sociales.
- Desarrollar su cultura ampliando conocimientos.
- Potenciar el conocimiento del entorno.
- Propiciar la participación de los mayores en las actividades organizadas por el centro.

OBSERVACIONES Y CARACTERÍSTICAS DE LOS DESTINATARIOS

Pueden participar todas las personas mayores que lo deseen.

RECURSOS NECESARIOS

Una persona responsable de la actividad y personal cuidador.
Medio de transporte, si fuera necesario.



VISITA A BELENES

CONSISTE EN

Durante las fiestas de Navidad se organizarán varias salidas a visitar Belenes que haya en la zona.

OBJETIVOS

- La distracción y el entretenimiento.
- Potenciar al salida al exterior y el conocimiento del entorno.
- Valorar, potenciar y conservar las tradiciones de los mayores.

OBSERVACIONES Y CARACTERÍSTICAS DE LOS DESTINATARIOS

Se pueden realizar visitas a Belenes de otros centros, propiciando el intercambio de experiencias y las relaciones interpersonales.

RECURSOS NECESARIOS

Una persona responsable de la actividad y personal cuidador
Medio de transporte, si es necesario.



CELEBRACIONES RELIGIOSAS

CONSISTE EN

Participar en celebraciones religiosas en el centro o en algún templo cercano, colaborando activamente en su preparación y desarrollo.

OBJETIVOS

- Favorecer la integración a través de la participación de la persona en actividades del centro.
- Satisfacer las necesidades espirituales.
- Fomentar el respeto y la tolerancia a la diversidad religiosa.

OBSERVACIONES Y CARACTERÍSTICAS DE LOS DESTINATARIOS

Pueden participar todas las personas mayores.

El respeto a las inquietudes religiosas de la persona redunda en su bienestar. La participación ha de ser libre.

RECURSOS NECESARIOS

Una persona responsable de la actividad.

Un medio de transporte si fuera necesario.



EL RUMOR

CONSISTE EN

Todos los participantes se sientan en sillas formando un círculo. Uno de ellos le dice a la persona de su derecha una frase; este a su vez se lo dice al que tiene a su derecha y así sucesivamente. La última persona tiene que decir la frase que le ha llegado, que suele ser muy diferente a la inicial.

Una variante de la actividad consiste en leer a la persona de al lado una breve noticia de prensa. Al acabar la actividad se puede contrastar la noticia inicial con el mensaje recibido por el único participante.

OBJETIVOS

- Favorecer el disfrute y entretenimiento de los participantes.
- Favorecer las relaciones sociales.
- Desarrollar su cultura ampliando conocimientos.

OBSERVACIONES Y CARACTERÍSTICAS DE LOS DESTINATARIOS

Esta actividad permite propiciar una mejor convivencia entre los mayores.

RECURSOS NECESARIOS

Sillas.

Una persona responsable de la actividad.



EXPONEMOS NUESTROS TRABAJOS

CONSISTE EN

Realizar una exposición de todos los trabajos y manualidades realizados por los mayores.

OBJETIVOS

- Dar a conocer dentro y fuera del centro las manualidades de los mayores.
- Aumentar la autoestima de los mayores creando en ellos un sentimiento de utilidad.

OBSERVACIONES Y CARACTERÍSTICAS DE LOS DESTINATARIOS

Los trabajos pueden ser objeto de venta y los recursos generados, podrán dedicarse a la adquisición de nuevos materiales.

RECURSOS NECESARIOS

Sala adecuada y los trabajos realizados en el centro a lo largo del año (por ejemplo).
Una persona responsable de la actividad.



GIMNASIA. AEROBIC

CONSISTE EN

Hacer gimnasia de mantenimiento y realizar ejercicios de coordinación dinámica general. Se acompaña de música.

OBJETIVOS

- Favorecer la movilidad de todo el cuerpo. Se realiza en grupo, por lo que se potencia la integración en el grupo.
- Favorecer la autonomía.
- Mejorar el bienestar físico y psicológico.
- Retrasar el envejecimiento.

OBSERVACIONES Y CARACTERÍSTICAS DE LOS DESTINATARIOS

Los participantes deben estar en buenas condiciones físicas, si bien en función de la intensidad, pueden participar muchos de los mayores, incluso en silla de ruedas.

RECURSOS NECESARIOS

- Una sala adecuada.
- Una persona responsable de la actividad.



JUEGO DE CARTAS

CONSISTE EN

Desarrollo de las diversas variantes que tiene este popular juego: póker, cinquillo, continental, tute, solitario, mus, brisca, 7 y media..., así como su aprendizaje.

OBJETIVOS

- La distracción y el entretenimiento de los mayores, acelerando su adaptación e integración en el centro.
- Favorecer la concentración, la memoria y la comunicación.
- Aumentar la socialización del mayor y acabar con el aislamiento.
- Agilizar las funciones mentales.

OBSERVACIONES Y CARACTERÍSTICAS DE LOS DESTINATARIOS

Se puede jugar en grupos pequeños, por mesas, o más amplios de varias mesas.

RECURSOS NECESARIOS

Distintos tipos barajas de cartas: española, francesa.

Muchos de los mayores conocen el juego y puede coordinarse en una o varias mesas.



JUEGO DE LA BIOGRAFÍA

CONSISTE EN

Se distribuyen por parejas. Uno cuenta a la otra persona un resumen de los sucesos más importantes de su vida. Luego la persona que escucha presenta al grupo a su pareja, contando lo más importante de su vida así como los aspectos más positivos que ve en ella. Después se intercambiarán los papeles.

OBJETIVOS

- Favorecer las habilidades de comunicación.
- Aprender a dar y recibir elogios.
- Reforzar la identidad.
- Favorecer la empatía.

OBSERVACIONES Y CARACTERÍSTICAS DE LOS DESTINATARIOS

Pueden participar personas mayores sin problemas que dificulten extremadamente la comunicación.

RECURSOS NECESARIOS

Una sala adecuada.
Una persona responsable de la actividad.



JUEGO DE PETANCA

CONSISTE EN

Juego popular, conocido con ese nombre. Consiste en tirar la bola lo mas cerca posible de un bolín, situado a unos metros de los jugadores. Se puede jugar uno contra uno o por equipos.

OBJETIVOS

- Propiciar el entretenimiento grupal.
- La musculatura y la flexibilidad de movimientos.
- Potencia la orientación espacial.
- Favorecer la convivencia y la integración entre las personas mayores.

OBSERVACIONES Y CARACTERÍSTICAS DE LOS DESTINATARIOS

Se puede organizar un campeonato entre distintos equipos del centro o con equipos de otros centros.

RECURSOS NECESARIOS

Un juego completo de petanca y una pista adecuada.
Una persona responsable de la actividad.



EL AMIGO INVISIBLE

CONSISTE EN

Los participantes escriben sus nombres en papeletas que después se repartiran entre todos. Cada uno tendrá un compañero asignado. Cada persona debe preparar un regalo a quien le haya tocado. Se intentará que los regalos sean creados por ellos mismos.

OBJETIVOS

- Favorecer la cohesión del grupo y la adaptación al centro.
- Aumenta rla autoestima personal.
- Favorecer las relaciones sociales.
- Propiciar la participación de los mayores en las actividades organizadas por el centro.

OBSERVACIONES Y CARACTERÍSTICAS DE LOS DESTINATARIOS

Pueden participar todas las personas mayores.

RECURSOS NECESARIOS

Papel y lápiz.
Una persona responsable de la actividad.



LA PELOTA

CONSISTE EN

Coger una pelota con ambas manos y tirarla a cierta distancia. También pueden pasarse la pelota de uno a otro.

OBJETIVOS

- Fomentar la movilidad.
- Potenciar la fuerza y flexibilidad de los brazos y dedos; así como de los hombros e incluso el torso.
- Luchar contra el aislamiento, en el caso de ejercicios grupales.
- Favorecer la relación entre el grupo.
- Buscar la coordinación viso-manual.

OBSERVACIONES Y CARACTERÍSTICAS DE LOS DESTINATARIOS

Pueden participar todas las personas mayores que conserven un mínimo de movilidad en sus brazos.

RECURSOS NECESARIOS

Una pelota.

Una persona responsable de la actividad, que podrá ser seleccionado entre los propios mayores o ser un cuidador del centro con capacidad de comunicación y dinamización del grupo.



LA CANASTA REVUELTA

CONSISTE EN

Las personas se colocan en círculo y el responsable de la actividad se sitúa en medio. Éste se dirige a uno de los participantes, si le dice "limón" tendrá que decir el nombre del compañero de su izquierda, si le dice "naranja" dirá el nombre del de su derecha y si dice "canasta revuelta" todos cambiarán de sitio. El último que se sienta pasará a ocupar el centro. Existen sillas para cada participante menos para el responsable de la actividad.

OBJETIVOS

- Ayuda a la presentación del grupo de personas de una manera divertida y activa.
- Crear un clima de aceptación, cercanía y alegría, que favorezca un proceso de conocimiento mutuo e integración en el grupo.
- Favorecer la orientación espacial.
- Trabajar la lateralidad
- Desarrollar la memoria.

OBSERVACIONES Y CARACTERÍSTICAS DE LOS DESTINATARIOS

Buena técnica para el conocimiento de nuevos compañeros.

RECURSOS NECESARIOS

Sala adecuada y sillas.
Una persona responsable de la actividad.



LECTURA EN GRUPO

CONSISTE EN

Por turnos, cada uno de los participantes, lee un trozo de un libro, revista, folleto, etc., para posteriormente comentarlo. Es importante la selección del tema: localidad, actualidad, historia, etc., para poder crear en la persona mayor el estímulo que le incite a la lectura.

OBJETIVOS

- Potenciar la memoria de los mayores.
- Animar a la lectura, comprensión y comentario de textos.
- Favorecer la comunicación verbal.
- Evitar el aislamiento.
- Fomentar la participación y la integración del grupo.

OBSERVACIONES Y CARACTERÍSTICAS DE LOS DESTINATARIOS

Se sugiere utilizar noticias de actualidad, de tal forma que se ofrezca al mayor una posibilidad de conocer y comentar aquellas noticias que resultan de trascendencia para la sociedad.

RECURSOS NECESARIOS

Un libro, folleto, revista, etc.
Una persona responsable de la actividad.



MARATÓN DE DOMINÓ

CONSISTE EN

Aprendizaje y desarrollo de las diversas variantes de este juego.

OBJETIVOS

- Favorecer la distracción y el entretenimiento del mayor, acelerando su adaptación e integración al centro.
- Desarrollar la capacidad de concentración.
- Desarrollar la agilidad mental.
- Ofrecer un espacio de comunicación que favorezca las relaciones interpersonales.

OBSERVACIONES Y CARACTERÍSTICAS DE LOS DESTINATARIOS

Pueden participar todos los que estén capacitados para participar de forma autónoma, así como los que necesiten una pequeña ayuda para poder hacerlo (Ej. Colocar ficha,..)

RECURSOS NECESARIOS

Fichas de Dominó.

Una persona responsable del grupo y un Jurado que estará compuesto por los propios residentes.



REFRANES POPULARES

CONSISTE EN

Por turnos, cada uno de los participantes, va diciendo un refrán, que es apuntado. Posteriormente, el grupo debe ponerse de acuerdo en cual de ellos es el que más le ha gustado.

OBJETIVOS

- Favorecer la reflexión grupal.
- Fomentar la participación.
- Favorecer la capacidad de reflexión y comprensión.
- Potenciar la memoria.

OBSERVACIONES Y CARACTERÍSTICAS DE LOS DESTINATARIOS

Puede participar todas las personas mayores.

RECURSOS NECESARIOS

Una persona responsable de la actividad, que puede ser uno de los participantes si cuenta con capacidad de comunicación y dinamización del grupo.



TALLER DE HORTICULTURA O JARDINERÍA

CONSISTE EN

Cultivo de hortalizas, planta, flores, frutas.

OBJETIVOS

- Favorecer el contacto con la naturaleza.
- Promover el entretenimiento y la distracción de los mayores.
- Favorecer la interacción y las relaciones sociales.
- Favorecer la autonomía física.
- Desarrollar el sentimiento de “utilidad” en el mayor.

OBSERVACIONES Y CARACTERÍSTICAS DE LOS DESTINATARIOS

El cuidado de las plantas y flores del centro puede correr a cargo de los mayores, propiciando así su sentido de responsabilidad y de utilidad.

RECURSOS NECESARIOS

Espacio adecuado para siembra y útiles de siembra.

Si no se dispone de espacio adecuado: macetas, abono, herramientas, semillas...



TALLER DE TEATRO

CONSISTE EN

Descubrir y utilizar las posibilidades del cuerpo en la expresión dramática, a través de juegos, dinámicas de grupo, improvisaciones...

OBJETIVOS

- Fomentar la sociabilidad.
- Despertar, favorecer y aumentar la imaginación.
- Fomentar la coordinación.
- Favorecer la memoria, la atención y concentración.
- Aumentar el autoestima.
- Superar las limitaciones físicas.
- Favorecer la confianza.

OBSERVACIONES Y CARACTERÍSTICAS DE LOS DESTINATARIOS

Pueden participar todas las personas mayores.
Favorece las relaciones intergeneracionales.

RECURSOS NECESARIOS

Una sala adecuada y una persona responsable de la actividad, bien del personal del centro o alguna persona mayor con formación e interés en esta actividad.
Material para la elaboración de decorados y trajes.



COCINA. ELABORACIÓN DE MENÚ

CONSISTE EN

Colaborar en la elaboración de parte del menú del centro por los propios residentes. Cada uno de ellos, por escrito o de palabra, comenta tres recetas de comidas que le gustaría tomar, y cómo se elaboran. De estas se recogen las más votadas, y se integran en el menú del centro.

OBJETIVOS

- Reforzar la memoria.
- Fomentar la participación e integración en el centro.
- Aumentar el sentimiento de utilidad.
- Ejercitar la fórmula del consenso para la toma de decisiones que afecten al grupo.
- Satisfacer los deseos de los mayores, propiciando su bienestar.

OBSERVACIONES Y CARACTERÍSTICAS DE LOS DESTINATARIOS

Se adapta la comida a los gustos de los mayores, aumentando su satisfacción.

RECURSOS NECESARIOS

La propia comida de la cocina.
Encargados de la cocina del centro.



COCINA. ELABORACIÓN DE RECETAS

CONSISTE EN

Elaborar postres y comidas típicas de los lugares de origen de los mayores. Esta actividad la pueden realizar los propios residentes o, en caso de no resultar esto posible, el personal del centro. El responsable de la actividad favorecerá la explicación de la receta por parte de los mayores. La actividad finaliza con la degustación de la comida elaborada.

OBJETIVOS

- Mantenimiento y mejora de la motricidad manual.
- Favorecer la memoria y el aprendizaje de recetas.
- Reforzar su identidad y la búsqueda de sus raíces.
- Favorecer el sentimiento de utilidad.

OBSERVACIONES Y CARACTERÍSTICAS DE LOS DESTINATARIOS

Pueden participar personas de cualquier edad, propiciando una interesante experiencia de encuentro intergeneracional.

RECURSOS NECESARIOS

Material necesario para la elaboración de las recetas y un responsable de la actividad y/o personal de cocina del centro. Algunos residentes podran colaborar como ayudantes.



CINEFORUM

CONSISTE EN

Proyección y comentario de un ciclo de películas, una por semana; ejemplo: ciclo de películas de años 50, 60 y 70. Estas proyecciones suelen evocar muchos recuerdos entre los participantes. Tras la proyección de la película se abre un debate entre los asistentes. El responsable de la actividad deberá fomentar la mayor participación posible.

OBJETIVOS

- Potenciar el gusto por el cine así como promover en ellos el desarrollo de una visión crítica, analizando el trasfondo de las películas proyectadas.
- Propiciar el entretenimiento y la distracción de los mayores asistentes.
- Desarrollar la capacidad de comunicación.
- Fomentar el diálogo-debate.
- Luchar contra el aislamiento.
- Rememorar épocas y acontecimientos pasados (reminiscencia).

OBSERVACIONES Y CARACTERÍSTICAS DE LOS DESTINATARIOS

Pueden participar todas las personas mayores.

RECURSOS NECESARIOS

Televisión, reproductor de video o DVD y películas.
Una persona responsable de la actividad.



COLOQUIOS Y CHARLAS

CONSISTE EN

Asistir a coloquios, charlas y conferencias de interés. Se anunciarán en el tablón de anuncios del centro la fecha, hora y lugar de su celebración.

OBJETIVOS

- Favorecer la integración de los participantes en el entorno y su formación e información en temas que despierten su interés.
- Fomentar la participación y la integración de las personas mayores.

OBSERVACIONES Y CARACTERÍSTICAS DE LOS DESTINATARIOS

Pueden participar todas las personas mayores.

RECURSOS NECESARIOS

Una persona responsable de la actividad.



CON FLORES

CONSISTE EN

Los participantes se colocan formando un círculo. A cada uno se le entrega una flor de distinto color que se le han de pasar a la persona que se sienta a su lado, debiendo realizar cada uno el movimiento previamente asignado a cada color, coincidiendo con la señal del responsable de la actividad o cuando la música deje de sonar:

- Azul: coger la flor.
- Rojo: Acercar la flor y olerla.
- Amarillo: Mover la flor.
- Rosa: Soltar la flor.

OBJETIVOS

- Crear un nuevo espacio de realidad, que permita liberar energía, hacer reír, estimular el movimiento.
- Potenciar la atención y la memoria.
- Favorecer las relaciones sociales.
- Propiciar la participación de los mayores en las actividades organizadas por el centro.

OBSERVACIONES Y CARACTERÍSTICAS DE LOS DESTINATARIOS

Grupos de 4 participantes.

RECURSOS NECESARIOS

Flores de papel de 4 colores: azul, rojo, amarillo y rosa.
Una persona responsable de la actividad.



CUMPLEAÑOS

CONSISTE EN

Llevar a cabo pequeñas celebraciones donde se festejen los cumpleaños de los mayores. Se puede realizar individualmente, o una vez al mes, con la celebración de todos los que han cumplido años en ese mes.

OBJETIVOS

- Favorecer la cohesión del grupo.
- Favorecer la distracción y el entretenimiento del mayor, acelerando su adaptación e integración al centro y su entorno.
- Aumentar la autoestima.
- Aumentar la comunicación intergeneracional.

OBSERVACIONES Y CARACTERÍSTICAS DE LOS DESTINATARIOS

Pueden participar todas las personas mayores junto con sus familiares y amigos, así como el personal del centro.

RECURSOS NECESARIOS

Todo lo necesario para una merienda-fiesta de cumpleaños.
Una persona responsable de la actividad.



MÚSICOTERAPIA

CONSISTE EN

Escuchar música y expresar lo que les evoca a los mayores mediante distintas técnicas (dibujo, pintura de dedos, narraciones, expresión corporal...).

OBJETIVOS

- Mejorar su estado emocional.
- Mejorar la comunicación verbal y no verbal.
- Estimular la sensibilidad.
- Desarrollar el gusto por la música.
- Estimular y desarrollar la expresividad.

OBSERVACIONES Y CARACTERÍSTICAS DE LOS DESTINATARIOS

El centro debe de hacerse con música de distintos géneros debiendo el responsable de la actividad elegir la más adecuada para cada momento. Si hay tensión, música relajante; si hay tristeza, música alegre.
Está destinada también para personas encamadas.

RECURSOS NECESARIOS

Una persona responsable de la actividad.
Equipo musical, distintos tipos de música. Pintura, lápiz, papel, guantes, pinceles,...



EL ESPEJO POR PAREJAS CON MÚSICA

CONSISTE EN

Realizar movimiento de espejo con la pareja mientras suena la música, siguiendo el ritmo de la misma, de la siguiente forma:

- Sólo con las manos.
- Añadir brazos y cara.
- Añadir todo el cuerpo.
- Sin desplazamiento.
- Con desplazamiento.

OBJETIVOS

- Favorecer el entretenimiento y las relaciones interpersonales.
- Desarrollar la atención y concentración.
- Potenciar la coordinación.
- Favorecer la disociación.
- Desarrollar el sentido del ritmo.
- Trabajar la sincronización.

OBSERVACIONES Y CARACTERÍSTICAS DE LOS DESTINATARIOS

Grupo de 8 a 20 personas.
Duración 30 minutos.

RECURSOS NECESARIOS

Una persona responsable de la actividad.



EL ESPEJO POR PAREJAS SIN MÚSICA

CONSISTE EN

Colocados por parejas, uno frente al otro, seguir los movimientos de la pareja como si fuera un espejo.
Movimientos secos, no continuos. Siguiendo el ritmo que marca el responsable con sus palmadas o con una pandereta:

- Tiempo 1, el primer grupo realiza un movimiento y se queda quieto.
- Tiempo 2, el segundo grupo imita el movimiento del primero.
- Tiempo 3, el primer grupo cambia la figura.
- Tiempo 4, el segundo grupo imita el movimiento del primero.

OBJETIVOS

- Crear un nuevo espacio de la realidad, que permita liberar energía, hacer reír, estimular el movimiento, etc.
- Favorecer las relaciones sociales.
- Propiciar la participación de los mayores en las actividades organizadas por el centro.

OBSERVACIONES Y CARACTERÍSTICAS DE LOS DESTINATARIOS

Grupo de 20 a 30 personas.
Duración: 30 minutos.

RECURSOS NECESARIOS

Una persona responsable de la actividad.



EL ESPEJO SENTADOS

CONSISTE EN

Todo el grupo sentado mirando a la persona responsable. Ésta lee un libro de cuentos, una historia o un poema. Se deberá elegir un texto que sea fácil de escenificar. A medida que lee, el grupo debe representar el significado de la lectura.

1. Se puede proponer que cada uno represente su propia historia.
2. Puede proponerse que todos imiten los movimientos de una persona del grupo.
3. Puede proponerse por parejas, cada pareja su texto.

OBJETIVOS

- Animar a la creatividad.
- Mejorar la comunicación grupal.
- Fomentar la atención y la escucha.
- Desarrollar la creatividad.
- Favorecer la coordinación grupal.

OBSERVACIONES Y CARACTERÍSTICAS DE LOS DESTINATARIOS

Grupo de 8 a 24 personas.

Duración: 30 minutos.

RECURSOS NECESARIOS

Una persona responsable de la actividad.



CONCURSOS DE MISS Y MISTER

CONSISTE EN

Llevar a cabo una votación individual y objetiva mediante la que los participantes elegirán entre todos sus compañeros a aquéllos que consideren más idóneos para ser galardonados como reyes y reinas de:

- La simpatía.
- La belleza.
- La generosidad.
- Los buenos modales.
- El compañerismo.

A continuación se realizará el escrutinio final de los votos ante todos los participantes y trabajadores, otorgando las bandas y los diplomas correspondientes a los ganadores del certamen.

OBJETIVOS

- Favorecer la cohesión del grupo.
- Reconocer y valorar las virtudes de sus compañeros.
- Fomentar la participación e integración en el centro.

OBSERVACIONES Y CARACTERÍSTICAS DE LOS DESTINATARIOS

Se puede realizar coincidiendo con alguna festividad (fiestas locales, Día Internacional de las Personas Mayores -1 de octubre-, etc.).

RECURSOS NECESARIOS

Una persona responsable de la actividad.
Bandas de tela y diplomas.



GYMKHANA DE JUEGOS

CONSISTE EN

Reunir una serie de juegos que resulten del agrado de los mayores y ellos realicen habitualmente.
Se forman diferentes grupos de mayores que van participando en cada uno de los juegos.
Entre los juegos podemos destacar: bolos, petanca, puzzles, parchís, ajedrez, damas, etc.

OBJETIVOS

- Favorecer la cohesión del grupo.
- Favorecer un entorno de distracción y dinamismo.

OBSERVACIONES Y CARACTERÍSTICAS DE LOS DESTINATARIOS

Esta actividad se debe realizar en días festivos y en los que puedan participar familiares y amigos.

RECURSOS NECESARIOS

Materiales necesarios para realizar cada juego.
Una persona responsable de la actividad.



Ideas para

LA DINAMIZACIÓN Y LA INTEGRACIÓN

A continuación se proponen una serie de actividades destinadas a dinamizar un grupo de personas mayores y a favorecer su incorporación a la vida de su barrio o localidad, a través de su participación e integración en los colectivos y entidades que lo conforman.

Estas actuaciones pretenden animar a la participación, generar conocimiento y confianza grupal, favorecer la comunicación, motivar y crear un clima óptimo para la convivencia, potenciar la creatividad y participar el diálogo y la reflexión grupal.

PONERSE EN LA PIEL DEL OTRO

CONSISTE EN

El responsable de la actividad explica lo que entendemos con la frase "ponerse en la piel del otro". ¿Cómo es el otro en sí mismo?, ¿Cómo vive sus cosas, sus sentimientos?, ¿Cómo comprender a los demás para comunicarnos mejor con ellos?, etc. Se forman parejas, para poder vivenciar mejor la situación de espejo con el compañero. Este ejercicio tiene tres fases:

- El compañero A realiza una acción, real o figurada, como tomar un café, trabajar en su escritorio, escribir una carta, etc.; el compañero B le imitará en todos sus gestos, siguiendo su ritmo, emociones, etc., y procurará hacerlo con toda precisión.
- Se invierten los papeles.

c) Tras unos momentos de concentración de cada uno en su compañero, deben de intentar "ponerse en la piel del otro", realizando los movimientos que pueden resultar característicos de la otra persona. Primero uno y luego otro, deberán de comportarse como si fuera el otro y éste debe de imitar lo que el primero hace. De esta forma, coinciden los movimientos de imitador y de imitado.

Cada pareja comenta la experiencia que han vivido, poniendo en común las siguientes observaciones:

- Su dificultad para estar concentrado todo el tiempo.
- Su capacidad de concentración en el otro.
- Cómo los gestos externos revelaban sus sensaciones y movimientos interiores.

OBJETIVOS

- Aumentar la comprensión mutua mediante la comunicación.
- Favorecer la escucha activa en la comunicación verbal.
- Estimular la comunicación no verbal, para favorecer nuevas posibilidades de comunicación.

OBSERVACIONES Y CARACTERÍSTICAS DE LOS DESTINATARIOS

Número de participantes: 4-6.

Duración, 15 minutos.

RECURSOS NECESARIOS

Una persona responsable de la actividad.



EXAMINAR LOS SENTIMIENTOS

CONSISTE EN

El responsable de la actividad explica el ejercicio. Pide que cada cual recorte de las revistas y periódicos alguna imagen que refleje, más o menos, lo que siente en ese momento o a lo largo del día. El mismo proceso habrá de seguirse los cuatro días restantes. Cada participante habrá de pegar cada día en un pliego de papel o en una cartulina la imagen que haya escogido.

La elección de dichas imágenes ha de ser consciente y debe reflejar los sentimientos y emociones del día. Una vez pegadas en los respectivos pliegos, el animador reúne a todos en círculo para que cada cual explique el significado de la imagen escogida. Todos prestan atención a las semejanzas y diferencias entre los sentimientos de las distintas personas del grupo. También se puede elaborar una lista de palabras que se emplean para expresar los sentimientos.

El proceso se repite cada uno de los cinco días. El último día, tras pegar en el pliego la última imagen, todos, uno por uno, irán haciendo un breve resumen. Puede dialogarse sobre las siguientes preguntas: ¿Cuáles han sido los sentimientos predominantes? ¿Qué dificultad se ha sentido al proceder a abrirse al grupo? ¿Cuántos sentimientos y emociones diferentes se han presentado? ¿Cómo han influido en el aprendizaje del grupo los sentimientos de los participantes?...

OBJETIVOS

- Favorecer la escucha activa en la comunicación verbal y por otra parte, estimular la comunicación no verbal, para favorecer nuevas posibilidades de comunicación.
- Propiciar la introspección.

OBSERVACIONES Y CARACTERÍSTICAS DE LOS DESTINATARIOS

Número de participantes de 4 a 10.

Duración: cinco días consecutivos, a razón de 20 minutos diarios.

RECURSOS NECESARIOS

Un pliego de un metro cuadrado para cada participante o una cartulina, abundantes revistas y periódicos, tijeras de punta redondeada y pegamento.

Una persona responsable de la actividad.



BOMBARDEO POSITIVO

CONSISTE EN

El responsable de la actividad comienza explicando cómo el afecto se basa en la formación de vinculaciones emocionales y, generalmente, es la última fase que emerge en la evolución de las relaciones humanas.

Concluida esta explicación u otra semejante, se pide a los participantes que se coloquen en círculo y digan a una persona determinada todos los sentimientos positivos que tienen sobre ella. La persona referida en cada momento sólo escucha; puede seguir en su sitio en el círculo o salir de él y ponerse de espaldas a la persona que habla. El impacto es más fuerte cuando el que habla se coloca delante de la persona que escucha, la toca, o le habla directamente. A veces es útil expresar lo vivenciado al final del ejercicio, pero, en general, las emociones son tan intensas que al expresarlas se diluyen y el grupo prefiere no hacer comentarios.

OBJETIVOS

- Favorecer la escucha activa en la comunicación verbal y estimular la comunicación no verbal, permitiendo el surgimiento de nuevas posibilidades de comunicación.
- Aumentar la autoestima.
- Aumentar la comprensión mútua mediante la comunicación.

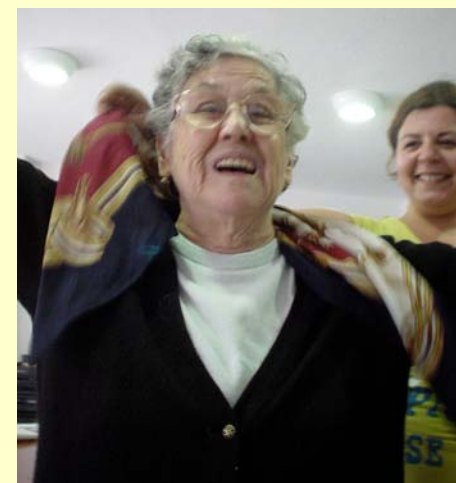
OBSERVACIONES Y CARACTERÍSTICAS DE LOS DESTINATARIOS

Número de participantes: 4 a 10.

Duración 30 minutos.

RECURSOS NECESARIOS

Una persona responsable de la actividad.



LENGUAJE EN EL ROSTRO

CONSISTE EN

Se entrega una fotocopia con rostros de personas con distintas expresiones faciales y una relación con adjetivos. Los participantes deberán asignar a cada rostro el adjetivo que entiendan más apropiado (por ejemplo, alegre, triste, malo, tímido, asombrado).

OBJETIVOS

- Favorecer la escucha activa en la comunicación verbal, estimular la comunicación no verbal, favoreciendo así nuevas posibilidades de comunicación.
- Aumentar la autoestima.
- Aumentar la comprensión mútua mediante la comunicación.

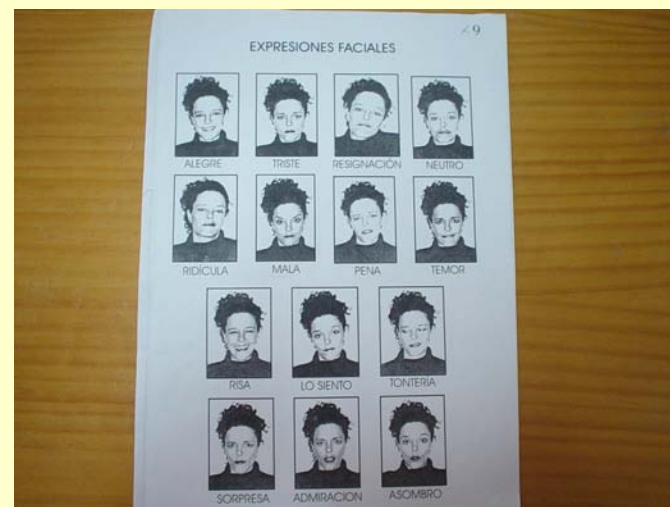
OBSERVACIONES Y CARACTERÍSTICAS DE LOS DESTINATARIOS

Un mismo rostro puede tener diferentes interpretaciones.

Participantes de 4 a 8. La Duración será de 5 minutos para cada una de las imágenes interpretadas.

RECURSOS NECESARIOS

Un responsable de la actividad y fotocopias con distintas expresiones faciales y una relación de adjetivos.



COMUNICACIÓN NO VERBAL

CONSISTE EN

El responsable de la actividad comienza explicando cómo todos van a recibir por escrito una serie de situaciones no verbales cuya ejecución requiere unos movimientos corporales o unas expresiones faciales. Los demás deberán descubrir su significado.

Se reparten las cartulinas, un papel en blanco y un bolígrafo o lápiz a cada uno. Comienza el ejercicio. Cada cual ejecuta su acción en medio del grupo, y los demás van anotando en el papel en blanco el significado. Concluida la ejecución, se puede repetir el mismo o hacer otro distinto, con la obligación ahora de emplear, además de movimientos corporales, la expresión facial. Al final de cada demostración se puede debatir acerca del ejercicio hecho. El responsable de la actividad demostrará cómo nuestros sentimientos son muchas veces expresados sin necesidad de palabras.

Las actividades que se representan pueden ser, entre otras, las siguientes: servir una mesa; caminar por la nieve; colocar un cuadro en la pared; llevar un vaso de agua sin derramar una gota; preparar una mesa para comer; secar platos; jugar al fútbol; hacer un pastel; jugar a las cartas; subirse a un árbol; andar en bicicleta; ponerse y atarse unas botas; subir por una cuerda; escribir a máquina; atravesar un río...

Como variante se puede pedir también que piensen en situaciones en las que expresen de un modo no verbal lo que sienten (curiosidad, enfado, desacuerdo, sorpresa, enamoramiento...).

OBJETIVOS

- Favorecer la escucha activa en la comunicación verbal.
- Estimular la comunicación no verbal, para favorecer nuevas posibilidades de comunicación.
- Aumentar la autoestima.
- Aumentar la comprensión mutua mediante la comunicación.

OBSERVACIONES Y CARACTERÍSTICAS DE LOS DESTINATARIOS

Número de participantes, de 8 a 10. Duración de 30 minutos.

RECURSOS NECESARIOS

Lápiz, papel y cartulina de 8 x 12 cm. para cada participante, donde se han escrito previamente las situaciones que ha de representar.

Una persona responsable de la actividad.



MENSAJES CON AFECTO

CONSISTE EN

Colóquese en medio de un gran círculo la persona que se siente más incómoda en el grupo (puede ser elegida por el responsable de la actividad o por el mismo grupo) y cierre los ojos. Todo el que tenga un sentimiento positivo hacia ella debe dar de inmediato un paso adelante y expresarle, en forma no verbal, tal sentimiento. Si se prefiere, puede hacerse un pequeño comentario.

OBJETIVOS

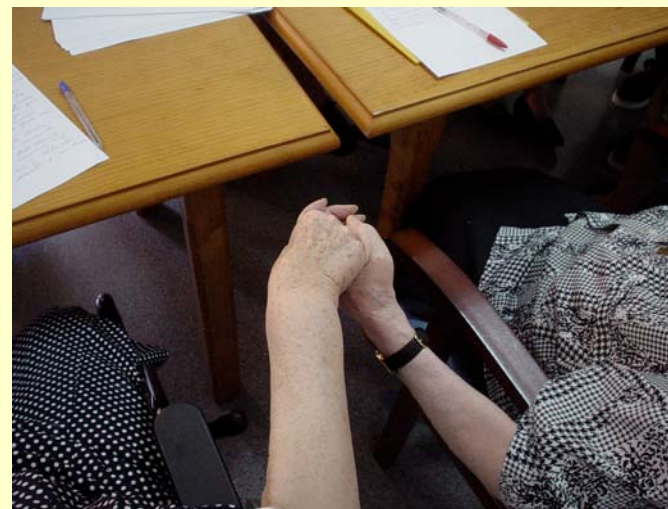
- Favorecer la escucha activa en la comunicación verbal y por otra parte, estimular la comunicación no verbal, para favorecer nuevas posibilidades de comunicación.
- Elevar la autoestima de las personas decaídas.
- Aumentar la comprensión mutua mediante la comunicación.

OBSERVACIONES Y CARACTERÍSTICAS DE LOS DESTINATARIOS

Número de participantes, 6 a 8.
Duración 15 minutos.

RECURSOS NECESARIOS

Una persona responsable de la actividad.



TERCERA PERSONA MEDIADORA

CONSISTE EN

Existen dos partes en conflicto, que pueden ser individuos o grupos. En ambos casos, el procedimiento a utilizar puede ser el mismo. La función del mediador no es reconocer quién está en lo cierto y quién está equivocado, sino ayudar a que ambos encuentren una solución satisfactoria.

1. Explicar que es posible una solución satisfactoria para ambas partes en conflicto y que tú les va a ayudar a encontrarla. Aclara que no eres un juez, que no te vas a poner de parte de nadie y que ambos deben llegar a un compromiso, para lo cual tendrán que ser flexibles.
2. Que ambas partes describan el conflicto. Que se ciñan a lo actual y no retrocedan a los hechos pasados, ateniéndose estrictamente al contenido objetivo del conflicto (los sentimientos vendrán en una fase posterior).
3. Descripción de los propios sentimientos, provocados por el conflicto, es decir, cómo se siente cada parte.

4. Que cada parte diga lo que le gustaría hacer, cuál sería su solución ideal. El mediador debe ayudar a que concreten su ideal, un ideal con el que ambos estén de acuerdo (cada uno por su parte) y por el cual estarían dispuestos a luchar.
5. Que ambos reconozcan los cambios que están dispuestos a dar para conseguir la situación deseada. El mediador debe recordar que ambas partes tendrán que ceder algo. Debe insistir en las posibles alternativas, pero dejando bien claro que ambos deben llegar a ponerse de acuerdo en una solución.
6. Finalmente, componer una lista en la que se especifiquen las medidas que cada uno está dispuesto a poner en práctica, a fin de hacer efectivas las decisiones a las que se ha llegado en el quinto apartado. Este plan de acción debe incluir un modo de comprobar que la solución acordada se está llevando a la práctica (plan de evaluación).

OBJETIVOS

- Posibilitar la resolución de conflictos mediante el diálogo.
- Aumentar la autoestima.
- Aumentar la comprensión mutua mediante la comunicación.

OBSERVACIONES Y CARACTERÍSTICAS DE LOS DESTINATARIOS

Duración de la actividad: 15 minutos a 30 minutos.

Participantes: 3 a 9.

RECURSOS NECESARIOS

Una persona responsable de la actividad.



ORGANIZADOR DE TAREAS

CONSISTE EN

Distribuidos por grupos se deberán organizar una serie de tareas de tal forma que dé tiempo a realizarlas. Para facilitar y hacer más grata la actividad, se entrega un croquis con los lugares a los que hay que ir.

A modo de ejemplo: una mujer sale de su casa a las 8 de la mañana y debe de volver antes de las 12 del mediodía. Durante ese tiempo debe de ir al hospital a recoger unos análisis, visitar a su hermana que vive en otro barrio, hacer la compra diaria en el supermercado y recoger una carta certificada en la oficina de correos próxima al hospital. ¿Cómo debe de organizar su tiempo para conseguirlo?

OBJETIVOS

- Aprender a planificar su tiempo y saber aprovecharlo.
- Favorecer la reflexión grupal y personal.
- Aumentar la autoestima.
- Aumentar la comprensión mútua mediante la comunicación.

OBSERVACIONES Y CARACTERÍSTICAS DE LOS DESTINATARIOS

Esta técnica es bastante importante cuando el grupo debe aprender a tomar decisiones y resolver problemas relacionados con sus propias tareas y actividades.

Puede servir también para establecer y priorizar determinados tipos de actuaciones.

RECURSOS NECESARIOS

Fotocopias con plano y las instrucciones.

Lápices.

Hoja grande o pizarra donde dibujar el plano.

Una persona responsable de la actividad.



INTEGRACIÓN EN UN GRUPO HOSTIL

CONSISTE EN

El responsable de la actividad, viendo que los participantes muestran, en su mayoría, resistencia a una actividad usualmente impuesta (cosa fácilmente observable por el modo de agruparse, actitudes, distancia del dinamizador, etc.), les pide que formen grupos pequeños de tres personas con aquellos que estén más cerca.

Distribuye a cada grupo pequeño una hoja en la que deberán responder a esta pregunta: ¿cómo os sentís aquí?. Cada uno hace una lista de sus razones y apreciaciones al respecto.

Luego, el responsable de la actividad invita a los grupos a leer su lista, que se irá escribiendo en la pizarra o en las cartulinas, señalando los puntos que se consideren positivos y negativos.

A continuación, se hace a los mismos tríos esta otra pregunta: ¿cómo os sentís respecto a mi presencia aquí? De nuevo leen las respuestas que se van anotando en la pizarra o en la cartulina, señalando también las positivas y las negativas.

Se pasa a la tercera pregunta: ¿Cómo os sentís respecto a la persona que os envió a esta actividad? Se leen las respuestas y se escriben como antes, señalando también lo positivo y lo negativo.

Se termina con una sesión de gran grupo en la que se analizan las respuestas que se han dado a las tres preguntas. Generalmente se puede observar que en las respuestas a la primera pregunta predominan los aspectos negativos y en las respuestas a la segunda y tercera aparecen más aspectos positivos, cosa que demuestra que se ha producido un cambio de clima y que hay posibilidad de una mayor integración.

OBJETIVOS

- Dialogar, reflexionar, estudiar y trabajar temas de interés común.
- Favorecer la comunicación y las relaciones sociales.
- Recabar información sobre el grupo y la actividad. ‘

OBSERVACIONES Y CARACTERÍSTICAS DE LOS DESTINATARIOS

Número de participantes 15-30.

Duración de la actividad: 1 hora.

RECURSOS NECESARIOS

Lápices y papel, pizarra y tizas, cartulinas y una persona responsable de la actividad.



15 DÍAS DE VACACIONES

CONSISTE EN

Se propone realizar un viaje de vacaciones entre todos los participantes. Nos vamos 15 días de vacaciones a la playa y cada uno debe decir lo que desea llevarse. A continuación se pone en común y se aprecia la necesidad de descartar muchos objetos. Se trata de acordar entre todos qué cosas debemos llevarnos y cuáles no.

OBJETIVOS

- Ayudar a ejecutar a un grupo la toma de decisiones.
- Dialogar, reflexionar, estudiar y trabajar temas de interés común.
- Potenciar la imaginación.

OBSERVACIONES Y CARACTERÍSTICAS DE LOS DESTINATARIOS

El responsable de la actividad deberá cambiar el destino vacacional con frecuencia para hacer más entretenida la actividad (por ejemplo, montaña, selva, nieve, crucero...).

RECURSOS NECESARIOS

Papel y bolígrafo.
Una persona responsable de la actividad.



LOS REFRANES

CONSISTE EN

Una ficha dividida por la mitad se escribe un refrán (en una parte un trozo y en el otro la siguiente parte). Se hace lo mismo con un número de refranes igual a la mitad de participantes. Después se mezclan las fichas y se reparten a todos los miembros del grupo, que ahora tendrán que buscar quién tiene la otra mitad del refrán que les ha correspondido. De este modo se agruparán por parejas y se comienza la presentación y el conocimiento de las personas que comparten el mismo refrán.

OBJETIVOS

- Pretende crear un clima de aceptación, cercanía y alegría, que facilite el se inicio de un proceso de conocimiento mútuo.
- Aumentar la autoestima.
- Aumentar la comprensión mútua mediante la comunicación.

OBSERVACIONES Y CARACTERÍSTICAS DE LOS DESTINATARIOS

Es una interesante forma de propiciar la integración de un grupo que apenas se conoce.

RECURSOS NECESARIOS

Fichas y bolígrafos.
Una persona responsable de la actividad.



ROMPECABEZAS DEL SEGUIMIENTO GRUPAL

CONSISTE EN

Se forman grupos y cada uno tiene un sobre con diez citas, con las cuales tenemos que formar dos grupos:

- Uno con las citas que demuestren que no hay participación.
- Otro con las citas que creamos que tienen un sentido de participación ideal.

Después de trabajarlo durante un tiempo cada grupo expone sus conclusiones al resto de los compañeros.

OBJETIVOS

- Dialogar, reflexionar, estudiar y trabajar temas de interés común.
- Aumentar la autoestima.
- Aumentar la comprensión mútua mediante la comunicación.

OBSERVACIONES Y CARACTERÍSTICAS DE LOS DESTINATARIOS

Es una buena técnica para concienciarnos de lo positivo de la participación.

RECURSOS NECESARIOS

Sobre con diez citas.

Una persona responsable de la actividad.



PASA LA PELOTA

CONSISTE EN

El responsable de la actividad bota la pelota, dice su nombre y la pasa en mano al compañero. Así, sucesivamente, cada persona bota la pelota, dice su nombre y la pasa:

1. El grupo se abre. El responsable pasa de un bote la pelota a la persona de su derecha, diciendo el nombre de ésta. Así hasta totalizar el círculo.
2. Igual pero hacia la izquierda.
3. La persona que tiene la pelota la lanza a cualquier otra del círculo de la que recuerde su nombre, verbalizándolo.
4. La persona que tiene el balón se coloca en el centro del círculo y pasa la pelota a cualquier otra de la que recuerde su nombre, verbalizándolo y cambiándose el sitio; la persona nombrada pasa al centro y así sucesivamente.

OBJETIVOS

- Pretende crear un clima de aceptación, cercanía, alegría, que inicie un proceso que facilita el conocimiento mutuo y posibilite la relación de todos creando una corriente afectiva que evite los “cortes” que inhiben la participación.
- Aumentar la autoestima.
- Aumentar la comprensión mútua mediante la comunicación.

OBSERVACIONES Y CARACTERÍSTICAS DE LOS DESTINATARIOS

Grupo de 8 a 18 participantes.

Duración: 30 minutos.

Esta técnica facilita enormemente el conocimiento de los integrantes de un grupo.

RECURSOS NECESARIOS

Una pelota.

Una persona responsable de la actividad.



EL ACORDEÓN

CONSISTE EN

Formar con un folio una especie de acordeón, para formar en cada uno de sus pliegues un poema colectivo.

Se hacen grupos, cada miembro del grupo escribe dos versos en una "tira de acordeón", el siguiente ve el último verso escrito y a continuación escribe otros dos versos, así sucesivamente.

Una vez que han escrito todos los miembros del grupo, se lee en alto el poema.

OBJETIVOS

- Animar a la creatividad como descubrimiento, imaginación e improvisación.
- Aumentar la autoestima.
- Aumentar la comprensión mutua mediante la comunicación.

OBSERVACIONES Y CARACTERÍSTICAS DE LOS DESTINATARIOS

Esta técnica se suele utilizar como técnica de animación a la lectura. Se puede utilizar para todas las edades.

Lo que importa es la participación en la actividad y no tanto la calidad literaria del resultado.

Exige apertura para aceptar lo nuevo.

RECURSOS NECESARIOS

Papel y bolígrafo.

Una persona responsable de la actividad.



OBJETO MÁGICO

CONSISTE EN

Se va pasando un objeto, por ejemplo un boli, vaso, abanico.. a través de los gestos que con él hace la persona que lo pasa, se debe averiguar el objeto que imaginariamente nos están pasando.

Por ejemplo, quien nos pasa un lápiz hace el gesto de querer montarse sobre él; respuesta: caballo, moto.

OBJETIVOS

- Facilitar el clima de desarrollo de la creatividad.
- Favorecer la creatividad del grupo.
- Animar a la creatividad como descubrimiento, imaginación e improvisación.
- Favorecer la espontaneidad y facilidad de expresión.

OBSERVACIONES Y CARACTERÍSTICAS DE LOS DESTINATARIOS

Se puede aplicar a todo tipo de personas.

Las comparaciones no tienen que ser razonables o lógicas, lo que tienen que mostrar es creatividad.

Tratamos de crear un espacio de trabajo para nuestra imaginación.

Cualquier objeto puede reflejar cualquier otro.

Exige apertura para aceptar lo nuevo.

RECURSOS NECESARIOS

Objeto mágico.

Una persona responsable de la actividad.



OVILLO DE LANA

CONSISTE EN

Uno de los participantes tiene el ovillo, dice su nombre y se lo pasa al vecino de su derecha, quedándose con el cabo. El vecino de la derecha pronuncia el suyo, añadiendo el del primer participante, y así sucesivamente; el vecino de la derecha se presenta y enuncia el nombre de todos los que se han presentado antes.

Posteriormente, el ejercicio se puede realizar lanzando el ovillo sin un orden preestablecido.

OBJETIVOS

- Crear un clima de aceptación y cercanía, alegría, que permita iniciar un proceso de conocimiento mutuo.
- Aumentar la autoestima.
- Aumentar la comprensión mutua mediante la comunicación.

OBSERVACIONES Y CARACTERÍSTICAS DE LOS DESTINATARIOS

Grupo de 8 a 15 personas.

Duración: 30 minutos.

Esta dinámica sirve para visualizar con claridad los elementos de la comunicación.

RECURSOS NECESARIOS

Un ovillo de lana.

Una persona responsable de la actividad.



EL DADO GIGANTE

CONSISTE EN

Todo el grupo se sienta en las sillas colocadas en círculo, se lanza el dado al centro y se realiza un ejercicio diferente en función del número que salga.

Números pares: ejercicios de ritmo en la silla.

Números impares: ejercicios de desplazamiento.

1. En pie. Rodear la silla.
2. Dar 8 palmadas.
3. Cambiarse de silla a la derecha.
4. Dar 4 palmadas abajo y 4 arriba (por encima de la cabeza).
5. Cambiarse a la silla más lejana.
6. Darse palmadas en los muslos.

OBJETIVOS

- Crear un nuevo espacio de la realidad, que permita liberar energía, hacer reír, estimular el movimiento, etc.
- Aumentar la autoestima.
- Aumentar la comprensión mútua mediante la comunicación.

OBSERVACIONES Y CARACTERÍSTICAS DE LOS DESTINATARIOS

Grupos de 8 a 16 mayores.

Duración: 30 minutos.

El responsable de la actividad posibilita la participación de los usuarios de silla de ruedas, ya sea adaptando la actividad o contando con personal cuidador que le ayude.

RECURSOS NECESARIOS

Un dado grande y sillas.

Una persona responsable de la actividad.



CULTURA EN SOCIEDAD

CONSISTE EN

Favorecer el desarrollo de programas culturales en los que participen los mayores e incluir al centro en el circuito de actividades culturales en el ámbito de su territorio.

OBJETIVOS

- Favorecer la participación de las personas mayores en las entidades de su territorio y en el desarrollo de programas y actividades destinadas a la comunidad.
- Aumentar la autoestima.
- Aumentar la comprensión mutua mediante la comunicación.

OBSERVACIONES Y CARACTERÍSTICAS DE LOS DESTINATARIOS

Se trata de integrar a los mayores en las actividades organizadas por la Comunidad en la que el centro se inserta y a ésta en las actividades del centro.
Todos tienen cabida en esta actividad: jóvenes, mayores, niños, asociaciones, administraciones.

RECURSOS NECESARIOS

Una persona responsable de la actividad.



PARTICIPACIÓN EN ACTIVIDADES DE ASOCIACIONES Y CENTRO DE DÍA

CONSISTE EN

Implicar a las personas mayores en las asociaciones y entidades de la comunidad, para favorecer su participación en los programas y proyectos destinados a la población en general.

OBJETIVOS

- Favorecer la participación de las personas mayores en las entidades de su territorio en el desarrollo de programas y actividades destinadas a la comunidad.
- Aumentar la autoestima.
- Aumentar la comprensión mútua mediante la comunicación.

OBSERVACIONES Y CARACTERÍSTICAS DE LOS DESTINATARIOS

Mayores de centros residenciales que deseen implicarse en las actividades de ámbito comunitario.

RECURSOS NECESARIOS

Una persona responsable de la actividad.



TEATRO INTERGENERACIONAL

CONSISTE EN

Organizar un taller de teatro en el que se implique a diferentes colectivos de la comunidad en el que las personas mayores partipen activamente. Desarrollando tanto sus representaciones como sus ensayos en los centros de atención especializada y otros centros de la comunidad.

OBJETIVOS

- Favorecer la participación de las personas mayores en las entidades de su territorio en el desarrollo de programas y actividades destinadas a la comunidad.
- Aumentar la autoestima.
- Aumentar la comprensión mútua mediante la comunicación.

OBSERVACIONES Y CARACTERÍSTICAS DE LOS DESTINATARIOS

Jóvenes, mujeres, niños y mayores de la comunidad.

Es fundamental la realización del mayor número de actividades que favorezcan la integración y convivencia de las personas mayores con jóvenes, niños, mujeres y población en general. Se pueden desarrollar estos programas con la colaboración del voimtariado.

RECURSOS NECESARIOS

Una persona responsable de la actividad.



LOS MAYORES CUENTAN CUENTOS

CONSISTE EN

Desarrollar sesiones de cuenta cuentos tradicionales en el ámbito escolar, en la que los mayores acudan a los Centros Educativos, al igual que los niños acudan a los centros de atención especializada a oír sus cuentos y a desarrollar actividades.

OBJETIVOS

- Favorecer la participación de las personas mayores en las entidades de su territorio en el desarrollo de programas y actividades destinadas a la comunidad.
- Aumentar la autoestima.
- Aumentar la comprensión mútua mediante la comunicación.

OBSERVACIONES Y CARACTERÍSTICAS DE LOS DESTINATARIOS

Mayores y niños de la comunidad (barrio, localidad...).

Se recomienda contactar con la dirección de los centros educativos de la zona.

RECURSOS NECESARIOS

Una persona responsable de la actividad.



EL GACHERITO

CONSISTE EN

Establecer una “moneda” de uso exclusivo en el Centro de Mayores, que incentive la participación en actividades a los mayores, mediante la asignación de una cantidad por participar en cada actividad programada. Al conseguir determinadas cantidades podrán obtener regalos.

OBJETIVOS

- Incentivar la participación de los mayores en las actividades programadas.
- Aumentar la autoestima.
- Aumentar la comprensión mutua mediante la comunicación.

OBSERVACIONES Y CARACTERÍSTICAS DE LOS DESTINATARIOS

Esta experiencia se realizó en la Residencia de Mayores “El Salvador” de Pedroche (Córdoba), generando una gran participación de los residentes.

Es importante conocer qué puede motivar a los participantes (un dulce, un viaje), así como saber en que momento hay que concluir esta actividad, puesto que de lo contrario genera más dependencia que participación voluntaria.

RECURSOS NECESARIOS

Una persona responsable de la actividad.
Papel moneda.



¡QUE A GUSTO ESTOY!

CONSISTE EN

Proporcionar a mayor un ambiente tranquilo y relajado donde se encuentre cómodo/a y, de esta forma, facilite su respuesta. Las condiciones del entorno del mayor pueden adaptarse con el fin de propiciarle un mayor confort. Por ejemplo, se puede actuar sobre el nivel del ruido, la luminosidad, el color de las paredes, la compañía, etc.

OBJETIVOS

- Proporcionar relajación y bienestar al mayor.
- Favorecer la respuesta a través de la motivación.
- Buscar los estímulos que provoquen una respuesta agradable.

OBSERVACIONES Y CARACTERÍSTICAS DE LOS DESTINATARIOS

Esta actividad va dirigida a los mayores que tengan un deterioro cognitivo moderado/grave. Debe realizarse de manera individual por el personal responsable y conlleva un conocimiento previo de los gustos de la persona afectada.

RECURSOS NECESARIOS

Una persona responsable de la actividad.



VISITAS A LOS COMPAÑEROS

CONSISTE EN

Un grupo de personas mayores se organiza para realizar visitas a otras que se encuentran encamados en su habitación del centro residencial y/o domicilio.

OBJETIVOS

- Fomentar las relaciones de las personas encamadas con el resto.
- Propiciar el empleo del tiempo libre de los mayores en una labor de ayuda hacia otros compañeros.

OBSERVACIONES Y CARACTERÍSTICAS DE LOS DESTINATARIOS

Hay que tener en cuenta las preferencias de la persona visitada, asegurándonos de que ésta desea la misma y no perturba su bienestar, con el fin de que los efectos sean siempre positivos. Es aconsejable informar previamente a los mayores del estado del compañero. Esta actividad repercute favorablemente tanto en los mayores que realizan la visita como en el mayor visitado.

RECURSOS NECESARIOS

Grupo constituido por los mayores.

